**Testnevelés**

**1. évfolyam**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A kötelezően előírt órakeret 90%-a | **162 óra/év** (heti 5 órával számolva) | a kerettantervben adott |
| A kötelezően előírt órakeret 10%-a | **18 óra/év** | **+ 18 óra** néptáncoktatásra |
| Órakeret összesen | **180 óra/év** (heti 5 óra) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Előkészítő és preventív mozgásformák** | **Órakeret 15 óra** |
| **Előzetes tudás** |  |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása.Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése.A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása.A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények**  | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG*Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok)*:Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon. *Gimnasztika:*Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása.Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika.Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyságfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.*Játék:*A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok.*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:*Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. Motoros tesztek végrehajtása.A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok.Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról.A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek.Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete.Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Relaxációs alapismeretek: ellazulás, nyugalom, jó közérzet.Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok. | *Matematika*: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.*Vizuális kultúra:* megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák** | **Órakeret 40 óra** |
| **Előzetes tudás** |  |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése ‑ lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények**  | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG*Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:*Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.Egyszerű, 2−4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán. Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.*Lendítések és körzések:*Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.*Hajlítások és nyújtások:*Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználattal.*Fordítások és fordulatok:*Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön.*Tolások és húzások:*Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőkifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőkifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban.*Emelések és hordások:*Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.*Függés- és lengésgyakorlatok:*Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben. *Egyensúlygyakorlatok:*Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kar- törzs- és lábgyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok.*Gurulások, átfordulások:*Vízszintes tengely és hossztengely körül; különböző testrészeken, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.*Támaszok:*Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.*A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:*Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás fogalmak ismerete.Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete. | *Matematika:* térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.*Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek.*Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erőkifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Manipulatív természetes mozgásformák** | **Órakeret 27 óra** |
| **Előzetes tudás** |  |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése. Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG*Dobások (gurítások) és elkapások:*Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások.Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.*Rúgások, labdaátvételek lábbal:*Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labdakontroll és labdavezetéses gyakorlatok a láb részeivel; tértárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgásútvonalakon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. 2−3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon. *Labdavezetések kézzel:*Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás.*Ütések testrésszel és eszközzel:*Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben;párban és csoportokban; helyben és haladással. *A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:*Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSBiztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. | *Matematika:* műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.*Informatika:* médiainformatika.*Környezetismeret:* testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban**  | **Órakeret 15+18 óra** |
| **Előzetes tudás** |  |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele.A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények**  | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG*Torna*Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). 2−4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. Egyszerű páros és társas gúlatorna.*Tánc*A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által.Kísérő zenére, saját énekre vagy belső lüktetésre épülő ritmusos járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Több, kiválasztott motívum, egyszerű motívumkapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívumfüzérek.*Tornához és tánchoz kapcsolódó játékok*Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarapodó és kapuzó játékok.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSMozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága.A táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete.A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók. | *Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.*Környezetismeret:* az élő természet alapismeretei. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban** | **Órakeret 20 óra** |
| **Előzetes tudás** |  |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/Fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG*Járás és futás mozgásformái:* egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között). *Ugrások és szökdelések mozgásformái:* egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal.*Dobások mozgásformái:* lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel. *Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében* Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSAz energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értékként való elfogadása. | *Matematika:* mérés, mérhető tulajdonságok.*Vizuális kultúra:* közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. |
| **Kulcsfogalmak/fogalmak** | Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban** | **Órakeret 10 óra** |
| **Előzetes tudás** |  |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények**  | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG*Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:* labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskézilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során*.**Labdarúgás:* A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül).*Szivacskézilabda:* Passzgyakorlatok, kapura lövések. *Minikosárlabda:* Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.*Miniröplabda:* Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával. *Sportjáték-előkészítő kisjátékok:* Létszámfölényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSMozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek.Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.  | *Technika, életvitel és gyakorlat:* anyagok és alakításuk.*Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.*Környezetismeret:* testünk és életműködéseink, tájékozódásialapismeretek. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Játékfeladat, játékszabály,helyezkedés, labdatartás*,* üres terület, védekezés, támadás, összjáték*,* technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban** | **Órakeret 5 óra** |
| **Előzetes tudás** |  |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erőkifejtéssel történő végrehajtása.  |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények**  | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG*Társtolások és húzások:* Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőkifejtéssel. *Kötélhúzások:* Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből. *Esések és tompításaik:* Előre, hátra, oldalra, le és át.*Küzdőjátékok.* *Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.* ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete. | *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.*Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban** | **Órakeret 10 óra** |
| **Előzetes tudás** |  |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszeretet megalapozása. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények**  | **Kapcsolódási pontok** |
| **Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás.** Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait – különös tekintettel az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekre – az úszás óraszámával meg kell növelni. MOZGÁSMŰVELTSÉG*A vízhez szoktatás gyakorlatai:*Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési gyakorlatok; vízbeugrások; siklás- és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel.A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése kisvízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal.*Játékok a vízben:*Vízhezszoktató, úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSUszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás. | *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra.*Környezetismeret:* a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek. |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben** | **Órakeret 20 óra** |
| **Előzetes tudás** |  |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények**  | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG*Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal* ***a lehetőségek függvényében****:*Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen siklások,; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek.*Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.*ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSAz alternatívan választható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése. *A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.* | *Magyar nyelv és irodalom:* dramatikus játékok.*Környezetismeret:* éghajlat, időjárás. *Technika, életvitel és gyakorlat:* közlekedési ismeretek.  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz. |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén** | *Előkészítő és preventív mozgásformák*Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.A testrészek megnevezése.A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei.Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.Az iskolatáska gerinckímélő hordása.A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.Az aktív-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése.. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.*Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák*Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával. A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.*Manipulatív természetes mozgásformák*A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.*Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban* Feszes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása.Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön. Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben.A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.*Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban*A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.*Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban*Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban.A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése. A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.*Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban*Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása.A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben.A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése. Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.*Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban*Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása. Tudatos levegővétel.Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés. Bátor vízbeugrás.*Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben*Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete. A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete. |