

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Bevezető és kezdő szakasz

(1–4. évfolyam)

BEVEZETÉS

A tanterv alapfeladatként fogalmazza meg a mozgásműveltség kialakítását, a kondicionális és koordinációs képességek (erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség) fejlesztését. A tananyag tartalma, annak feldolgozása közvetlenül szolgálja az egészségvédelmet, a tanulók fizikai állapotának javítását, teherbíró képességük növelését. A tanító segítse a gyermek természetes mozgásigényének érvényesülését, alakítsa ki bennük a mindennapi testedzés iránti igényt. Ennek érdekében alapvető cél a testmozgás, testnevelés tantárgy megszerettetése. A testnevelési óra minden egészséges tanuló számára kötelező. A tanulók mozgástulajdonságai, fizikai állóképességük az alsó tagozatban – különösen az 1–2. osztályban – nagyon eltérőek (egy év eltérés is lehet a naptári és biológiai életkor között).

A testnevelés célja és feladata:

- Az egészség biztosítása és megőrzése.
- Differenciált nevelő-oktató tevékenységgel a gyengébb tanulók közepes szintre hozása.
- A testtartási hibák megelőzése.
- A tanulók kedvező erkölcsi, akarati tulajdonságainak formálása.
- A mozgásműveltségük formálása, fejlesztése testgyakorlatokkal és játékokkal.
- Minden testnevelési óra a gyermek számára az öröm, siker forrása.
- A közúti közlekedéshez szükséges képességek, készségek fejlesztése.
- Játékos mozgástevékenységgel gazdagítsa és fejlessze a tanulók...
 - mozgásműveltségét;
 - pótolja az esetleges elmaradásokat;
 - koordinációs képességeiket fejlessze olyan szintre, hogy alkalmassá tegye őket a későbbi hatékony mozgásos cselekvés tanulására, sportolásra;
 - elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét;
 - fejlessze mozgásos cselekvési biztonságukat, alapvető mozgás- és feladatmegoldó képességüket;
 - járuljon hozzá a sportolás eszközeivel a tanulók életigenlő, az egészséget sajátos értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé formálásban.

Kulcskompetenciák fejlesztése

- Anyanyelvi kommunikáció. A testnevelés nyelvezetét rendszeres gyakorlással kell elsajátítani.
- A mozgást nagymértékben segíti, ha a tanulók megismerik saját testi-lelki adottságaikat, ezáltal eredményesebben fejleszthető önismeretük, önértékelésük.
- A testnevelés mozgásanyagának segítségével, nagy hatékonysággal fejleszthetők a korosztályok értelmi képességei.

- A higiéniai szokások kialakítása, az egészségfejlesztési eljárások, módszerek, megismertetése segíti az egészség megőrzését.
- Vállalkozói kompetencia. Cél az aktív életvitelű, pozitívan gondolkodó állampolgár formálása, aki elviseli a fizikai igénybevételt, stresszt, megmérettetést, értékelést.
- Az élet értékéért felelős magatartás megalapozása, a pozitív hozzáállás.
- Leendő munkavállalóként gondot fordít saját fizikai állapotára, szellemi frissességére.
- A testnevelés sajátos eszközeivel alakítja a környezettudatos magatartást, a természet és épített környezet védelmét.
- A szép, harmonikus mozgás segíti az esztétikai-művészi tudatosság fejlesztését.
- A mozgáskultúra kialakításán túl a szervezet edzettségi szintjének emelése, alakítása is folyik.

Bevezető–kezdő szakasz (1–4. évfolyamok)

Célok és feladatok

Az iskolai testnevelés és sport az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Ennek feltétele, hogy ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és fenntartásának módját, legyen személyes és társas élményük a mozgásos játék, a versengés öröme. A testnevelés és a sport hozzájárul ahhoz, hogy a diákok megbecsüljék társaik teljesítményét, motorikusan képzetek legyenek, mozgásuk kulturálódjon, felismerjék a testnevelés és a sport egészségügyi és prevenciós értékeit. Cél, hogy a rendszeres fizikai aktivitás váljon magatartásuk részévé. Az 1–4. osztályos testnevelés a testkultúra elemeiből nyert értékekből olyan testi műveltséggel (ismeretekkel, jártasságokkal, készségekkel, képességekkel) ruházza fel a kisiskolásokat, amely későbbi cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat megalapozza. Ez teszi alkalmassá őket arra, hogy a későbbiekben képesek legyenek sportági feladatok és mozgásrendszerek eredményes elsajátítására, motorikus képességeik hatékony fejlesztésére. Az alsó tagozatos testnevelési óra sajátos módszereivel, elsősorban mozgásos játékokkal és versengésekkel segíti a zökkenőmentes átmenetet a kötetlenebb óvodai élet és az önálló munkát követelő iskolai élet között, ezen kívül kötődést jelentő élményeket nyújt a gyerekek mozgásvágyának fenntartásához.

Az egészséggel kapcsolatos feladatok: a testi fejlődés, érés támogatása; a higiéniai szokások kialakítása, erősítése; az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés keringési és légző rendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodás csökkentése; a prevenció lényegének és a relaxációs eljárásoknak a megismerése, megértése.

A mozgáskultúra fejlesztése: az alapvető (genetikus) mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; az úszás elsajátítása; a kondicionális és a koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése. Sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség-készlet megszerzése; a feladatmegoldáshoz, készségfejlesztéshez és a játékhöz, sporttevékenységhez, azok

károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek (szabályok, történeti vonatkozások, mechanikai-biomechanikai törvényszerűségek, feladatmegoldó sémák, egészségügyi megfontolások) megszerzése; mozgáskommunikáció.

Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása: elsajátítás, teljesítmény, kollektív siker, a tevékenység öröme.

Értékes személyiségvonások fejlesztése: a félelem leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, kudarc tűrése, a természet szeretete, környezetkímélő magatartás.

FEJLESZTÉSI KÖVETELMÉNYEK

A NAT kiemelt fejlesztési feladatai a bevezető-kezdő szakaszban:

Énkép, önismeret

- Találja meg helyét saját közösségében.
- Pozitívan értékeli saját elért eredményét, ismerje el társai teljesítményét.

Hon- és népismeret:

- Az iskolán kívüli sportmozgások-játékok, túrák, kirándulások alkalmasak a közöttük élő emberek, szokások, értékek természetes és épített környezet megismerésére.

Demokráciára nevelés

- A testnevelési- és népi játékok alkalmas terület a konfliktusok kezelésére, szabályok betartására, a durva játék, viselkedés megelőzésére, kezelésére.

Óvják, védjék környezetüket, a testnevelési szereket, az eszközöket, a pályákat, az épület berendezéseit.

A bevezető-kezdő szakasz a legmegfelelőbb alkalom a sokoldalú mozgástanulásra, ennek tudatosítására.

Könnyített feladatokkal, fokozott figyelemmel alakítsuk a lemaratottakat a testi-lelki egészségük fejlesztéséhez.

Fejlesztési célok	1–2. évfolyam Bevezető szakasz	3–4. évfolyam Kezdő szakasz
Tananyag		
Anyanyelven folytatott kommunikáció	Játék az ujjakkal, körjátékok, járások és futások	Ugróköteles játékok, járások és futások
A tanulás megtanulása	Madzagos játékok, szökdelések és ugrások	Rímfaragás, szökdelések és ugrások
Vállalkozói kompetencia	Megfigyelőkészséget fejlesztő játékok, dobások	Kiesős játékok, dobások
Anyanyelven folytatott kompetencia	Testtartást, járást fejlesztő játékok, egyensúlygyakorlatok	Tapsos játékok, egyensúlygyakorlatok
Anyanyelven folytatott kommunikáció	Babzsákos játékok, labdás feladatok	Megfigyelőkészséget fejlesztő játékok, labdás feladatok
Vállalkozói kompetencia	Fogócskák, küzdő feladatok	Testtartást, járást fejlesztő játékok, küzdő feladatok

Interperszonális, szociális kompetencia	Szabadidős sporttevékenység, úszás	Szabadidős sporttevékenység, úszás
---	------------------------------------	------------------------------------

1–2. ÉVFOLYAM

Éves óraszám: 111 – heti óraszám: 3

Témakör	A témakör feldolgozására javasolt óraszám (1–2. évfolyam)
Anyanyelven folytatott kommunikáció Játék az ujjakkal, körjátékok, járások és futások	16
Tanulás megtanulása Madzagos játékok, testtartást fejlesztő játékok, szökdelések és ugrások	16
Vállalkozói kompetencia Megfigyelőkészséget fejlesztő játékok, dobások	16
Anyanyelven folytatott kompetencia Testtartást, járást fejlesztő játékok, egyensúlygyakorlatok	16
Anyanyelven folytatott kommunikáció Babzsákos játékok, labdás feladatok	16
Vállalkozói kompetencia Fogócskák, küzdő játékok	16
Interperszonális, szociális kompetencia Szabadidős sporttevékenység, úszás	16

JÁTÉK AZ UJJAKKAL+ KÖRJÁTÉKOK, JÁRÁSOK ÉS FUTÁSOK

A témakör feldolgozására javasolt óraszám	1–2. évfolyam		
	16		
Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<p><i>A biztonságos járás kialakítása zárt és szabad térben</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – járás közben feladatok végeztetése, – a szép, harmonikus járás elsajátítása, – a kötetlen, tartós futás megismertetése, 	<p>Játék az ujjakkal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Egér a házamban Fa Pocsolyában Aranygyűrűk Lépcsőn pici láb 	<p>A futó-ugró-dobó mozgások változatos alkalmazására törekedjünk, változtassuk a külső és belső körülményeket, az egyes tanulók egyéni képességét vegyük figyelembe (pl.: futás távjának kijelölésénél).</p>	<p>Tud járásgyakorlatokat végezni. Tud egyenletes iramban (gyengébbeknek kisebb séta beiktatásával) 4-6 percig futni, vagy 6-8 percig tartó fogó- és futójátékban részt venni.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – a tanulók futógyorsaságának fejlesztése, – reakció- és cselekvésgyorsaság kialakítása. <p><i>A játékok: fogójátékok ismerete.</i></p> <p>A futásgyakorlatok játék közben való végzése</p> <ul style="list-style-type: none"> – a szép, természetes járás kialakítása, – járás közben a társsal való együttműködés megteremtése, – változatos feladatok végrehajtása járás közben, – a futómozgások: játékosság, – a tartós egyenletes iramú futás időtartamának egyénre szabott, fokozatos növelése, – a gyors indulással a gyors reagálóképesség fejlesztése. 	<p>Körjátékok:</p> <p>Zsófi a nap körül Az én kiskacsám Nyuszi ül a fűben Szállhat mind a szép galamb Sellő Ki jön a gyűrűmbe? Mosónő Száll, száll a szél Csengő Glória Jézus anyja</p> <p>Járásgyakorlatok:</p> <p>Utánzó járások: „hegymászó”, „gólya”, „óriás”, „törpe”, „majom” stb.</p> <p>Járas dalra, zenére: „Kis kacsa fürdik...”, „Tekeredik a kígyó...”, „A gazda rétre megy...”, „Megy a gőzös...” stb.</p> <p>Futásgyakorlatok:</p> <p>Kötetlen tartós futás. Futás végtelenített akadálypályán. gyorsfutás. Futás: – irányváltatással, – tárgykerüléssel, – cikcakkban.</p>		<p>Tud szépen, harmonikusan járni. harmonikus. Ismeri a futómozgás változatait.</p> <p>Tud: 6-8 percig futni megállás nélkül.</p>
---	--	--	---

MADZAGOS JÁTÉKOK. SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK

<p>A témakör feldolgozására javasolt óraszám</p>	<p>1–2. évfolyam</p>		
	<p>16</p>		
<p>Fejlesztési célok</p>	<p>Tananyag</p>	<p>Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok</p>	<p>A fejlesztés várható eredménye</p>

<p><i>Koordinációs képességek fejlesztése</i> összetett feladatokkal.</p> <p>– futás közben végeztetett szökdelések, ugrások megtorpanás nélkül a biztonságos mozgás érdekében.</p> <p>Ugrókészség fejlesztése: sorozatugrásokkal, ügyelve a folyamatosságra, a rugalmas talajra érkezésre.</p> <p><i>Alapvető ugrásformák elsajátítása játékos formában.</i></p> <p>Eredményre törekvés kötélhajtásban.</p> <p>Folyamatos elugrás futásból.</p> <p><i>Ugrókészség fejlesztése:</i> az ugrás hosszától függően.</p> <p>Az elugrás irányának változtatása.</p> <p>Biztonságos átugrás alacsony akadályok felett (40-50 cm).</p> <p>Pontos feladat-végrehajtásra nevelés, szakkifejezések megértése, a játékok nevének, szabályinak és végrehajtási módjának ismerete alapján.</p>	<p>Madzagos játékok: Bagoly Sárkány Törpesapka Sátor</p> <p>Szökdelések: – páros és egy lábon helyben, haladással, előre, hátra, oldal irányba, – páros és egy lábon vonalak ugrókötelek fölött, – különböző feladatokkal.</p> <p>Ugrókötél-áthajtási kísérletek. – páros és egy lábon, – egyenes- és</p> <p>Ugrások: – helyből, páros lábról, – fel- és elugrások egy és páros lábról, futásból, – akadályok fölött, – felfutás tornaszerekre, leugrás, – dalra, zenére: „Mackó, mackó” stb.</p> <p>Játékok: „Pám-pám paripám”, „Koszorú, koszorú”, (békaugrás, nyúlugrás, galopp). – sorozatugrások, – fel- és leugrások, – célbaugrások, – ugrás távolba, – ugrás talajszőnyegre, – átugrások.</p>	<p>Ne használjunk edzésre, atlétikai órára a testnevelés órát, ellenkezőleg, a játékos-ság, a verseny, versengés legyen elsődleges.</p> <p>Az egyes technikai részmozdulatok alapvető jegyeit sajátíttassuk el.</p> <p>Játékosan tanítsuk meg az ugrókötél, hullahopp-karika használatát.</p>	<p>Ismeri a gyakorláshoz felhasznált szerek, eszközök nevét</p> <p>Ismeri a testnevelési órán tanított, kidolgozott mozgásformákat és gyakorlatokat. Képes ezeket önállóan bemutatni, fel-, leugrani, egy és páros lábról egyensúlyvesztés nélkül, rugalmasan talajra érkezni.</p> <p>.</p> <p>Szakkifejezések megértése: váltott lábú szökdelés</p> <p>Tudja a futásból ugrásba történő átmenetet.</p>
--	--	---	---

MEGFIGYELÉST ÉS TESTTARTÁST FEJLESZTŐ JÁTÉKOK, DOBÁSOK

A témakör feldolgozására javasolt óraszám	1–2. évfolyam		
Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<p>– az alapvető fogásbiztonság fejlesztése,</p> <p>– a különféle feldobásokban, elkapásokban jártasság kialakítása,</p> <p>– a pontosságra törekvés a célba dobásokban,</p> <p>– a dobásoknál az erőközlés mértékének érzékelése (távolságbecslés, téri tájékozódó képesség),</p> <p>– eredményre törekvés a kislabdahajtásban és dobásokban,</p> <p>– öntevékeny és kreatív feladatmegoldások.</p> <p><i>Dobókészség kialakítása:</i> egykezes felsődobás.</p> <p>Dobókészség fejlesztése: dobás különböző súlyú labdával.</p> <p>Figyelem összpontosítása a célba dobásnál.</p> <p>Öntevékenység a szerek elhelyezésében.</p> <p>A tanítás-tanulás során igénybevett sportpályák, gyakorlóléhelyek ismerete, azok rendeltetészerű használata.</p>	<p>Testtartást fejlesztő játékok:</p> <p>A földműves vetőmagja</p> <p>Nagymama papucs</p> <p>Farkas úr</p> <p>Király</p> <p>Anya, szabad?</p> <p>„Nappal és éjszaka”</p> <p>„Kecskézés”</p> <p>„Utolsó pár előre fuss”</p> <p>„Tűz, víz, repülő”</p> <p>„Házatlan mókus”</p> <p>Gimnasztikai alapgyakorlatok: nyak, kar, törzs, lábgyakorlatok, testtartásjavító törzsgyakorlatok.</p> <p>Dobások különböző méretű és súlyú szerekkel távolba és célba (különböző testhelyzetekből).</p> <p>Babzsák feldobása, elkapása helyben, járás közben. Célba dobás 4-5 m-re lévő vízszintes, és függőleges célba.</p> <p>Játékok: „Célba dobó verseny babzsákkal”, „Dobáló őrbácsi”.</p> <p>Dobás távolba és célba:</p> <ul style="list-style-type: none"> – különböző testhelyzetből, – különböző szerekkel. 	<p>Az „atlétika jellegű” óránál nagyon fontos a tanulók felkészítésére való bemelegítés lazító-nyújtó gimnasztikai gyakorlatokkal.</p> <p>Az időjárás körülményeihez igazodva a futás legyen állandó része a testnevelési órának (téli is).</p>	<p>Ismeri az– egy- és kétkezes dobásokat</p> <p>Tudj célba dobni 4-5 m-es távolságra,</p> <p>Ismeri a használt szerek nevét.</p> <p>Érti a használt szakkifejezéseket.</p>

TESTTARTÁST, JÁRÁST FEJLESZTŐ JÁTÉKOK, EGYENSÚLYOZÓ GYAKORLATOK

A témakör feldolgozására javasolt óraszám	1–2. évfolyam		
	16		
Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<p><i>Támasz helyzetben való haladás a test súlyának kézre helyezésével.</i> <i>Mászási kísérleteknél kitartás az erőfejlesztésben.</i> Mászás fölfelé és lefelé folyamatos fogással mászókán, bordásfalon, kötélén vagy rúdon. Ügyesség és általános erőfejlesztés lejtős padon, támaszfeladatok végzésénél. <i>Egyensúlyérzék fejlesztése hely- és helyzetváltozásokkal.</i> Bizonytalan egyensúlyi helyzetben és függésben korrekciós mozgások.</p> <p><i>Általános erő- és ügyességi fejlesztés utánzó járásokkal, szereken történő átjutással.</i> A tanult támasz- és függésgyakorlatok sikeres alkalmazása természetes akadályokon (mászórács, létra). <i>Biztonságos mozgás függésben.</i> Akadálypályák – útmutatással, tanári segítséggel történő felépítése, lebontása.</p>	<p>Testtartást fejlesztő játékok: A földműves vetőmagja Nagymama papucsja Farkas úr Király Anya, szabad? „Nappal és éjszaka” „Kecskezés”</p> <p>Egyensúlyozó gyakorlatok: a.) – haladás utánzó járásokkal, (kutyafutás, pókjárás, sántaróka), – csúszás, átbújás, kúszás, átmászás, – guruló átfordulások, – tarkóállás, – „kiscsikó”, – felugrás számolyra, szekrényre, és leugrások</p> <p>Játékok: sor- és váltóversenyek „Sántaróka”, „Pókjárás”, „Kúszó őrbácsi” stb.</p> <p>b.) – játékos függésgyakorlatok természetes akadályokon, tornaszereken, – feladatok bordásfalon, mászókötélén, mászókán.</p> <p>Játékok: „Kötélhúzás”, „Függőfolyosó”, „Lajharmászás” stb.</p>	<p>Az erőfejlesztést ebben a korban nagyon óvatosan, körültekintően végeztessük. Elsősorban dinamikus (mozgásos) gyakorlatokat részesítsük előnyben. Az ügyesség fejlesztését a gyakorlatok változatos alkalmazásával, az iram, mozgás-mozdulat gyorsasággal érzük el. Fejlesszük helyzetfelismerő képességüket a mozgásos feladatok végzésénél (pl.: az egyes szereken, bordásfalon való továbbhaladás mikéntjét ne korlátozzuk egy változatra).</p>	<p>A gyakorlatokhoz használt szerek, eszközök nevének ismerete: bordásfal, mászórúd, mászóka stb. Szakkifejezések megértése tovahaladás a szereken támaszban, függésben.</p> <p>Szakkifejezések megértése. Képes a testnevelési órákon tanított támasz- és egyensúlygyakorlatok segítséggel való bemutatására.</p>

BABZÁSOK JÁTÉKOK, LABDÁS FELADATOK

A témakör feldolgozására javasolt óraszám	1–2. évfolyam		
	16		
Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<p><i>Ismerkedés a labda sajátosságaival.</i> A hajító mozdulat elsajátítása. Egyszerű labdakezelési módokkal a dobás- és fogásbiztonság fejlesztése. A labdatovábbítások, elkapások ismerete. Labdajátékok elsajátítása</p> <p><i>A labdaérvék fejlesztése:</i> gurítással, labdapattintással, labda elfogásával, megállításával. Kétkezes átadások helyben és mozgás közben. A dobás erejének és ívének változtatása a feladatoknak megfelelően. Helyben és mozgás közben labdás ügyesség fejlesztése labdavezetéssel.</p>	<p>Babzsákos játékok: Van nálunk egy kiséger</p> <p>Labdás feladatok: – a labda fogása, gurítása, terelgetése kézzel, lábbal, gurítás társhoz oda-vissza terpeszülésben, – labdaadogatás, feldobott labda elfogása, – labdapattogtatás, – labdadobás távolba, célba (gumilabdával).</p> <p>Játékok: „Labdacica”, „Dobáló őrbácsi”, „Vigyázz a labdára”, „Váltóverseny labdával” stb. – labda egyensúlyozása, pörgetés (talajon) gurítása, – guruló labda megállítása, felvétele kézzel, – utánzójárásokban labdaterelgetés kézzel, fejvel, lábbal, – labda feldobása, elkapása, – különböző irányból érkező labda elkapása.</p>	<p>A „labdás” órák elsődleges feladata a tanulók „labdás ügyességének” fejlesztése. Mindig törekedjünk a változatos gyakorlatanyag kijelölésére. A rendetlenség elkerülésére határoljuk be a gyakorlóléhelyet, egyéni, páros- és csapatfeladat (játék) végzésénél. Ne féljenek tanítványaink a felénk érkező labdától, tanítsuk meg őket arra, hogy hogyan védjék magukat. Kezdetben közepes méretű gumilabdával dolgozzunk! Ideális, ha minden tanulónak, tanuló párnak jut egy labda. Az óra előkészítését szolgálja, ha előkészítjük a labdákat (az óra végén számoljuk meg). Egy-egy gyakorlat, „labdakezelés” a jó beidegződés végett legalább 20-25-szöri ismétlésig tartson.</p>	<p>A gyakorlatokhoz használt szerek, eszközök nevének ismerete, Szakkifejezések megértése. Ismeri: – a labdafogást, – a labdagurítást, – a labdaadogatást.</p> <p>Tud: – labdát gurítani, vezetni, feldobni, elkapni.</p>

FOGÓCSKÁK, KÜZDŐ JÁTÉKOK

A témakör feldolgozására javasolt óraszám	1–2. évfolyam		
	16		
Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<ul style="list-style-type: none"> – az akarati tulajdonságok fejlesztése, a szabályok megtartására nevelés, – együttműködés a közös tevékenységben, – pontos feladat-végrehajtás – biztonságos mozgás kialakítása a küzdőfeladatok végzésekor, – az akarati tulajdonságok fejlesztése, a szabályok megtartására nevelés, – együttműködés a közös tevékenységekben, – a pontos feladatvégrehajtás, – a biztonságos mozgás kialakítása a küzdőfeladatok végzésekor, – a balesetveszély elhárítása, – a fegyelem fenntartása a feladatok végzése közben. 	<ul style="list-style-type: none"> – állásban húzások-tolások párokban („Húzd-told el a párodat!”) – a társ áttolása (háttal ülve egymásnak), – lábra lépés, – kakasviadal. Játékok: „Lovascсата”, „Körszakítás” stb. – karemelés, illetve leszorítás társ ellenállásával szemben („Ne engedd, hogy társad mélytartásból oldalsó középtartásba emelje a kezét és viszont!”) – állásban húzások-tolások, párokban – a társ áttolása (háttal ülve egymásnak), – leülések, felállások párokban karfogással, hátukat összetámasztva. Játékok: „Lovascсата”, „Körszakítás”, „Kakasviadal – Ki a legény a csárdában?”, „Vöröpecsenye” – kézvívás fekvőtámaszban. 	<p>A biztonságos mozdulatokat, mozgásokat fokozatosan, sérülésmentesen alakítsuk ki!</p>	<p>Biztonságos mozgás a páros gyakorlatok végzésében.</p>

SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK, ÚSZÁS

A témakör feldolgozására javasolt óraszám	1.-2. évfolyam		
	16		
Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<p><i>Legyen örömszerzés forrása a szabadban eltöltött óra.</i></p> <p>Az úszástanítással, -tanulással kapcsolatos célkitűzés a ráfordítható időkeret miatt behatárolt. A legtöbb iskolában az 1–2. osztályban, valamint a 3–4. osztályban legfeljebb 2-szer 16-26 órás tanfolyamszerű oktatásra kerülhet sor.</p> <p>Olyan mértékű haladás érhető és várható el, amely szerint az 1-2. osztályban a tanuló képes legyen fennmaradni a vízben és 6-10 m-t levegővétellel (vagy anélkül) leúszni (háton, illetve hason).</p> <p><i>Az alapmozgások elsajátítása.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – görkorcsolyázás, gördeszkázás, – duatlon, (triatlon), – csúszkálás, korcsolyázás, szánkózás, – hógolyózás. <p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a jégen, – hóember építése, – távdobás, céldobás hógolyóval, hógolyócsata, – korcsolyázás, szánkózás, – hógolyózás. <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – vízhez szoktatás, – víz alatti tartózkodás- merülés – légzés-lebegés, – „felhajtóerő”, haladás, siklás, – vízfekvés- és siklási gyakorlatok, – segédeszközök használata a siklásnál, – lábmunka bevezetése, levegővétel nélkül, majd levegővétellel. 	<p>A szabadidő órákat előre tervezzük meg és a tanulókat idejében tájékoztatjuk a megfelelő ruha és cipő kiválasztását, a felszerelésről történő gondoskodást illetően.</p> <p>Törekedjünk az érdekes és változatos óravezetésre (kellő bemelegítés, sok játék stb).</p> <p>Gyakorlás közben folyamatosan figyeljük a gyerekek állapotát, reagálását, fokozatosan ügyeljünk a sérülések megelőzésére.</p>	<p>Vízbiztonság elérése helyes vízfekvés ismerete, lábmunka alkalmazása eszköz nélkül is</p>

AJÁNLOTT SZEMPONTOK A TANULÓI TELJESÍTMÉNYEK ÉRTÉKELÉSÉHEZ

Mozgáskoordináció

- Mozgása összerendezett.
- Mozgásának összerendezettségé fejlődő.
- Mozgása bizonytalan, összerendezetlen.

Önszabályozása a mozgásos feladathelyzetekben

- A sportjátékok, versengések, mozgássorozatok szabályait érti és igazodik ezekhez. Konfliktushelyzetekben is sportszerűen viselkedik.
- A sportjátékok, versengések, mozgássorozatok szabályait érti, de időnként nem tartja be azokat. Előfordul, hogy türelmetlen, sportszerűtlenül viselkedik a társaival.
- A sportjátékok, versengések mozgássorozatok szabályait többnyire ismeri, de gyakran előfordul, hogy nem tartja be azokat. Meggondolatlan (türelmetlen) erőszakos viselkedésével veszélyezteti saját és mások testi épségét.

Labdajátékok

- A labdajátékokban ügyes, aktív, kezdeményező.
- A labdajátékokban aktív, de nem kezdeményező.
- A labdajátékokban egyre ügyesebb, aktívabb, kezdeményezőbb.
- A labdajátékokban nem elég aktív, kezdeményező.

Gimnasztika

- A gimnasztikai gyakorlatokat ütemtartással, pontosan hajtja végre.
- A gimnasztikai gyakorlatokat többnyire ütemtartással, de néha pontatlanul hajtja végre.
- A gimnasztikai gyakorlatokat nem mindig hajtja végre ütemtartással, fegyelmezetlenül végzi.

Atlétika jellegű mozgások

- Gyors és kitartó futásra is képes.
- A szökdeléseket, ugrásokat megfelelő ritmusban hajtja végre.
- A szökdeléseket, ugrásokat nem tudja megfelelő ritmusban végrehajtani.
- A kislabdahajítás adott technikáját elsajátította, képes a szert távolba és célba juttatni.
- A kislabdahajítás adott technikáját nem tudta elsajátítani, nem képes a labdát távolba és célba juttatni.
- Képes különböző testhelyzetekből dobásokra álló és mozgó célpontokra.

Torna jellegű mozgások

- Szívesen végzi a játékos feladatokat támasz- és függéshelyzetben.
- A támasz- és függésgyakorlatok sikeres végzéséhez erősíteni kell izomzatát.

- Képes gurulóátfordulást végezni előre és hátra.
- A gurulóátfordulást előre biztonsággal végzi.
- A gurulások kivitelezése mindkét irányban nehézséget okoz.

Labdajátékok

- A labdajátékokban ügyes, aktív, kezdeményező.
- A labdajátékokban aktív, de nem kezdeményező.
- A labdajátékokban egyre ügyesebb, aktívabb, kezdeményezőbb.
- Különböző méretű labdák kezelésében ügyes, labdaérzéke jó.
- Különböző méretű labdák gurításával, fogásával, felkapásával és elkapásával részt vesz az óra munkájában, de labdakezelése bizonytalan.
- Különböző méretű labdákkal végzett mozgások közben gyakran ejt hibát. Labdaérzéke, ügyessége külön fejlesztést igényel.
- A csapatjátékokban együttműködő, képes a szabályok betartására és alkalmazására.

3. ÉVFOLYAM

Évi óraszám: 111 – heti óraszám: 3

Témakör	A témakör feldolgozására javasolt óraszám
Járások és futások	16
Szökdelések és ugrások	18
Dobások	20
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlás	20
Labdás gyakorlatok	20
Küzdő feladatok és játékok	9
Szabadidős sporttevékenységek	9

A rendgyakorlatok, gimnasztika a felsorolt témakörök keretében kerül feldolgozásra.

RENDGYAKORLATOK, GIMNASZTIKAI PREVENCIÓS FELADATOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<ul style="list-style-type: none"> – az alkalmazott szervezési szakkifejezések elsajátítása, – az alapvető személyi és mentálhigiéniai szokások kialakítása, – a sportöltözet, sportfelszerelés használatának tudatosítása, – a felelősök munkájának megszervezése, – a tanult gimnasztikai alapformák szép kivitelezése, pontos bemutatása, – a gimnasztikai alapformák összekapcsolása, – gimnasztikai gyakorlatok összeállítása. 	<p>Harmadik, negyedik osztályban a testfordulatokat két ütemben hajtassuk végre. A menetelés megindítását helyben járással kezdjük. Rendszeresen végeztessünk változatos keringésfokozó, a szervezetet sokoldalúan felkészítő fejlesztő gyakorlatokat.</p>	<p>Az eddig tanultak gyakorlása kettes oszlop alakítása. Megindulás, megállás két ütemben. Fejlődések, szakadozások járás közben. Vonulások lépéstartással. Nyitódás, zárkózás tér- és távköz felvétele. Statikus és dinamikus alapformájú szabadgyakorlatok. Tartásjavító gyakorlatok. Páros gyakorlatok. Pad, bordásfal, labdagyakorlatok. Ugrókötél-gyakorlatok.</p>	<p>Ismeri a szervezési szakkifejezéseket Képes: – a tanult szabad- és kéziszer gyakorlatok alkalmazására, önálló kombinálására tanórán (tanórán kívül is).</p>

JÁRÁSOK ÉS FUTÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<p><i>Fejlesszük:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – a jelzésekre történő gyors reagálást, – a járásvariációkat (pl. utánlépéssel történő járás), – az árnyékmozgást. <p>Végeztessünk változatos feladatokat járás közben.</p> <p><i>Valósítsuk meg :</i> a rendszeres futás lehetőségét tanítványaink számára, ezáltal az egészséges életmódra nevelést,</p> <ul style="list-style-type: none"> – az ellenállóképesség növelését a szabadtéri órákon. <p>Alakítsuk ki tanulóink gyors indulását a különböző jelre végzett feladatokban, a futás közben feladatok pontos végrehajtását.</p>	<p>Járások mint előbb, valamint hátrafelé, ütem- és lépéshossz- szabályozással, oldalirányú keresztlépéssel, magas térdemeléssel.</p> <p>Állóképesség fejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tartós futással, – játékos formában, – iram és irányváltoztatással, – végtelenített akadálypályán. <p>A futógyorsaság fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> – változatos feladatok futás közben, – gyorsfutás, szlalomfutás, – fokozófutás. <p>Reakció- és cselekvésgyorsaság fejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rajtversenyek, indulások különböző testhelyzetekből. Állórajt és guggoló rajt. <p>Játékok: „Szalagos fogó”, „Szalagszerző”, „Négykézláb fogó”, „Félperces fogó”, „Páros fogó”, „Fészek fogó”, „Nyúl a bokorban”.</p>	<p>A futás megszerettetéséhez hozzájárul a változatosság.</p> <p>Írány-, iramváltás.</p> <p>Gyorsfutás különböző testhelyzetből indulva.</p> <p>Futás egyéni iramban.</p> <p>Akadályfutás.</p> <p>Váltófutás.</p> <p>Tartós futás.</p> <p>Futás feladatokkal.</p> <p>A futást egész évben végeztessünk, ha a rossz időjárás nem akadályoz ebben!</p> <p>Kerüljük a kemény felületen, poros helyen való rendszeres futást, mert különféle panaszokat okozhat.</p>	<p>Tud egyenletes iramban futni.</p>

SZÖKDELÉSEK ÉS UGRÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<p>Fejlesszük a tanulók öntevékenységét a szerek elhelyezésében. Cél: – a különböző mozgásformák összekapcsolása, – a sorozatugrásoknál: emelkedő elugrás, gördülékeny talajra érkezés, – összetett feladatokkal a koordinációs képesség fejlesztése. <i>Növeljük a tanulók ugróerejét, ugró állóképességét.</i></p>	<p>Szökdelések – páros és egy lábon, különböző kartartásokkal (továbbá váltott lábos is), – ugrókötéssel előre, hátrahajrással, helyben, guggolásban (egyidejű koordináció képességfejlesztés) – szökdelés cikcakkban, – futás, szökdelés összekapcsolása, – szökdelések zenére, taps ritmusát követve. Ugrások: – futó-, ugrásgyakorlatok akadályok fölött, – átugrás szereken (zsugorkanyarlati ugrás), – ugródeszkáról történő felugrás (felbukfenc szekrényre), – ugrás távolba (nekifutással egy lábról, páros lábra), – ugrási kísérletek (magasba).</p>	<p>Az előkészítő gyakorlatok végzésénél az ugróerő, az ügyesség fejlesztése kerüljön előtérbe, hogy ha a távol- vagy magasugrásra kerül sor, akkor az ugrás egyes fázisaira figyelni tudjanak. Az egész mozgást kell tanítani, de csak egy szempontot emeljünk ki, mert többre nem tudnak figyelni. Sorozatugrások. Játékok: „Jöjj velem”, „Kenguru fogó”, „Kecskézés”, „Akadályváltó”.</p>	<p>Tud szökdelni. Jártasság szinten tud néhány lépés nekifutással távolba ugrani.</p>

DOBÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<ul style="list-style-type: none"> – dobókészség fejlesztése a dobás szabályozásával kapcsolatos feladatokkal, – távolba dobáskor felgyorsuló, erőteljes hajító mozdulat, – célunk, hogy a tanulók a dobásoknál eredményesen alkalmazkodjanak a labda súlyához, és a dobás távolságához (célba dobásoknál) megfelelő módosítás, – a tanult dobásmód pontos kivitelezése, – teljesítményre törekvés (vízszintes, függőleges cél, és a távolság növelése terén), – általános erősítés 	<p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – különböző szerekekkel egy és két kézzel, – távolba és célba (helyből, járva, társra) – mozgásból, – kislabdahajítás néhány lépés nélkülfutással távolba. <p>Játékok: „Labdacica dobással”, „Célbadobó versenyek”, „Döngető”, „Fogyasztó”.</p>	<p>Kislabdahajításnál ne töltsünk hosszú időt a helyből hajítással, inkább többször térjünk vissza rá, csiszolva a hajító mozdulatot, javítva a hibákat.</p>	<p>Tud:</p> <ul style="list-style-type: none"> – állásból, célba dobni, – kislabdával távolba dobni.

TÁMASZ-, FÜGGÉS- ÉS EGYENSÚLYGYAKORLAT

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<ul style="list-style-type: none"> – biztonságos haladás függésben, – gyors haladás az akadályra fel- és le-mászásban, az utánzó járásokban, – koordinációs képesség fejlesztése összetett feladatokkal, – váll- és izomzat erősítése a teherbíró-képesség növelése, – akarati tulajdonságok fejlesztése: kitartás az erőfejlesztésben, figyelemben, 	<p>a.) – utánzó járások</p> <ul style="list-style-type: none"> – csúszás-, kúszásgyakorlatok – gurulóátfordulások előre és hátra guggolótámaszból, terpeszállásból, – sorozat- gurulóátfordulások előre – haránt-, oldalspárga kísérletek, – zsugorfejállás, fejállás és kézállási kísérletek, – lépegetés kézállásban – cigánykerék 	<p>A mászás a kar, a váll izomzatát erősíti, fejleszti az önuralmat és akaraterőt. hernyószerű mozgás, ahol a kar, a törzs és a láb összehúzódása és kinyúlása periodikusan követik egymást. Jó végrehajtása elsősorban a kar húzóerejétől függ. A jó végrehajtást gyorsítja, segíti a mászókulcsolás megtanítása.</p>	<p>KÉPES növekvő erő kifejtésekre a függés gyakorlatokban végzett haladásban.</p>

<p>– pontos kitartó munkára nevelés.</p>	<p>– zsuporkanyarlati és bátor ugrás b.) – mászási kísérletek kötélén – vízszintes függeszkedés bordásfalon – lajhármászás rézsutosan elhelyezett szereken – gyűrűn húzódkodás, – függésben térd-, lábemelés, lengés, lengetés. c.)– egyensúlygyakorlatok különböző testhelyzetek változtatásával, akadályok leküzdésével (tornapad, létra, mászóka stb.). Játékok: „Mozdulatlanság”, „Pókfoci”, „Csószjáték”, „Talicska verseny”. Sor- és váltóversenyek utánzó járásokkal.</p>	<p>A gurulóátfordulások végzésekor hangsúlyozottan gondoljunk a gerinc csigolyaizületeinek fokozott bemelegítésére, az azon végiggurulás érzékeltetésére (az oktatás eredményességét felgyorsíthatjuk ezáltal). Ügyeljünk arra, hogy a tarkóállás alátámasztási pontjait a felkar-vállak-nyakcsigolyák és a tarkó adja. A tarkóállásnál a törzs teljesen nyújtott. Kézállásnál törekedjünk arra, hogy a fellendülés közben a karok nyújtva legyenek, és a csipő minél jobban az alátámasztási pont fölé kerüljön. a lendítő láb legyen nyújtott, míg az elrugaszkodó a talajt elhagyva nyúlik ki és lendül a másik mellé.</p>	<p>Tud guruló átfordulást végezni</p>
--	--	---	---------------------------------------

LABDÁS GYAKORLATOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<p><i>A labdás ügyesség fejlesztése a labda mozgásával.</i> Javítsuk az irányítás pontosságát a dobásokban, átadásokban. Folyamatos haladás labdavezetéssel tárgykerüléssel. Egymás segítése a feladatok jó megoldásában, együttműködés a labdagyakorlatokban.</p>	<p>Labdás ügyességfejlesztés: – labda pattogatása, váltott kézzel, különböző testhelyzetekben és továbbhaladással, egy lábon, szökdeléssel, szlalomozva, – labda gurítása, vezetése helyben, mozgás közben feladatokkal, – átadások: egy -, kétkezes, felső, pattintott stb., – dobások, hajítások távolba, célba, – rúgások távolba, célba, labdavezetés lábbal meghatározott útvonalon, valamint kis területen az ütközések el-</p>	<p>A labda fogását, dobását, elkapását, rúgását, vezetését különböző méretű gumi- műanyag, bőrlabdával végeztessük, ügyelve a kétoldalasság kialakulására.</p>	<p>Ismeri a labda birtokba vételének, továbbításának módját, vezetését kézzel, lábbal, mozgás közben is.</p>

	kerülésével		
--	-------------	--	--

KÜZDŐ FELADATOK ÉS JÁTÉKOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<ul style="list-style-type: none"> – a mozdulatgyorsaság fejlesztése, – az ellenfél megbecsülése, – az akarati tulajdonságok fejlesztése: kitarás az erő kifejtésben, – a társ mozgásához igazodás, – az önellenőrzés mozgás közben, tudatos feladatmegoldás, – a balesetveszély elhárítása. 	<p>Grundbirkózás. Mögékerülés, kiemelés. Vívás két kézzel. Kézráútés mellső fekvőtámaszban.</p>	<p>Változatos játékokkal, egyszerű feladatokkal (sérüléseket elkerülve) kedveltessük meg a test-test elleni küzdelmet.</p>	<p>Ismeri és betartja a játék- és magatartási szabályokat.</p>

SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A fejlesztés várható eredménye
<p>Tervezzünk és végezzünk mind a négy évszagnak megfelelő foglalkozást a szabadban. Legyen örömszerzés forrása a szabadban eltöltött óra, ennek érdekében célunk és feladatunk:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a szabadtéri órákat előre tervezzük meg és a tanulókat idejében tájékoztassuk a megfelelő ruha, cipő kiválasztását, a felszerelésről történő gondoskodást illetően, – törekedjünk az érdekes, változatos óra vezetésre (kellő bemelegítés, sok játék). 	<ul style="list-style-type: none"> – számháború (a lehetőségek függvényében) – járőrversenyek (tájékozódási feladatokkal) – görkorcsolyázás, kördeszkázás, – duatlon (triathlon) – csúszkálás, korcsolyázás, szánkózás – hógolyózás <p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a jégen – hóember építése – távdobás, célbadobás hógolyóval, hógolyócsata, – szánkó húzó-toló verseny – lesikló verseny szánkóval. 	<p>Készítjük fel tanítványainkat időben a szabadban végzett sporttevékenységre (szerek-eszközök, egyéni felszerelés, öltözet stb).</p>	<p>Képes rendszeres mozgásos tevékenységre a szabadban. Ismeri a speciális szabadtéri játékokat: ugróiskola, labdaiskola, labdajátékok.</p>

4. ÉVFOLYAM

Évi óraszám: 111 – heti óraszám: 3

Témakör	A témakör feldolgozására javasolt óraszám
Járások és futások	16
Szökdelések és ugrások	18
Dobások	18
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlás	20
Labdás gyakorlatok	20
Küzdő feladatok és játékok	10
Szabadidős sporttevékenységek	10

A rendgyakorlatok, gimnasztika a felsorolt témakörök keretében kerül feldolgozásra

RENDGYAKORLAT, GIMNASZTIKA, PREVENCIÓS FELADATOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>A rendszeresség, önállóság, az óra előtti és utáni teendők (átöltözés, tisztálkodás stb.) elvégzésének tudatosítása.</p> <p>Különböző alakzatok kialakítása a tanulók kijelölésével, az elhelyezkedés helyének megjelölésével, a tanulók önálló, gyors beállításával.</p> <p>Szakkifejezések megismertetése, pl. támadóállás, lépőállás stb. A tanított mozgásformák, gyakorlatok önálló gyakorlásának elsajátítása.</p>	<p>Sorakozás kétsoros vonalban, kettes oszlopban. Vigyázz és pihenj állás.</p> <p>Vonulások, fejlődések, szakadozások egyes, kettes, hármas, négyes oszlopba és oszlopból.</p> <p>Testhelyzetek: támadóállás, lépőállás, hajlított terpeszállás, combon fekvés, oldalfekvés stb.</p> <p>Az előző osztályban tanultak, alkalmazásával általános hatású, valamint erőt fejlesztő, nyújtó és ízületet lazító gyakorlatok.</p>	<p>Az óra anyagát az osztály egyidejű mozgatásával hajtjuk végre.</p> <p>Törekedjünk arra, hogy a lehető legváltozatosabb és legtöbb kombinációs lehetőséget hozzuk létre.</p> <p>A kombinációk számát emeljük magasra, és ne ismételjük meg a feladatokat 2-3 alkalomnál többször.</p> <p>A bemutatott kombinációk használatkor akkor jelentkezik, ha magas variabilitással és alacsony ismétlésszámmal alkalmazkodásra készítjük az idegrendszert.</p>	<p>Igényli a külső rendet, tudatosul annak hasznossága és a rend szépsége.</p> <p>Tud:</p> <ul style="list-style-type: none"> – sorakozni vonalban (segédvonal nélkül) – testfordulatot végezni ütemtartással, – járni tapssal, dalra, zenére, – fejlődésekre, szakadozásokra, – igazodásra, takarásra. <p>Ismeri: a kiinduló és belépő helyzeteket. Ismeri a szakkifejezéseket.</p>

JÁRÁSOK, FUTÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>A különböző feladatokkal, változatos megoldási lehetőségekkel a tanulók mozgásműveltségének gyarapítása. Az előhaladók lépéseire történő gyors reagálás.</p> <p>A járásgyakorlatoknál a játékosság biztosítása árnyék- és társas gyakorlatokkal.</p> <p>Szereken a járás biztonságára törekvés.</p> <p>Futó állóképesség fejlesztése (az egyéni képességek fokozott kibontakoztatása az egyénre szabott feladatok végeztetésével).</p> <p>A gyorsaság növelése változatos feladatokkal.</p> <p>Iramjátékos futás, indulás, iram- és irányváltatásnál a technikai végrehajtás csiszolásával.</p> <p>Játékosságra törekvés a rajtversenyeknél.</p> <p>Akadályfutásban folyamatos haladás minél kisebb sebességcsökkentéssel.</p>	<p>Járások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – behunyt szemmel előre, hátra, oldalra, – jelre a tanult testhelyzetek gyors felvétele, – meghatározott lépésszámmal, – oldalpárban, kéz-, vállfogással, érintőjárás, – járás tapssal, dobbantással, énekszóra, járás lépcsőn, tengerészjárás oldalirányba kitérítéssel) <p>Futások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kötetlen, tartós futás (8-10 perc), – futás összetett feladatokkal, – futás végtelenített akadálypályán, – futás iram-, irányváltatással. <p>Gyorsfutás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 30-60 m-en, – speciális feladatokkal, – cikcakkban, – akadályok felett, – gyors indulások, – rajtok, rajtversenyek. <p>Fogójátékok: „Üsd a harmadikat”, „Félperces fogó”, „Árokfogó”, „Csapatfogó”, „Kotló és a kánya”, futóversenyek stb.</p>	<p>Engedjük, hogy a tanulók is kitalálhassanak különböző kombinációkat, amit utánzással akár az egész osztály is együtt hajthat végre. Engedjük szabadjára a saját és a tanulók fantáziáját. Használjuk ki azok mosolyt fakasztó hatásait is.</p> <p>A tanulás kezdeti szakaszában a tanulókkal végrehajtandó feladatok variálását először a mozgásban résztvevő végtagok pozíciójának változtatásával kezdjük, mert ezt viszonylag alacsony képzettségi fokon is könnyen el lehet sajátítani.</p>	<p>Változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását.</p> <p>Járás közben pontosan, fegyelmezetten hajt végre különféle feladatokat, Tud egyenletes iramban 8-10 percig futni, 12-15 percig tartó futómozgást tartalmazó játékban részt venni.</p> <p>Ismeri az állórajttal történő indulást.</p>

SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Az ismert mozgásformák feladathelyzetben való alkalmazása. Végezzük könnyedén, folyamatosan a sorozatugrásokat. Futás közben végzett ugrások – szökdelések gördülékeny összekapcsolása. Biztonságos talajra érkezés a sorozatugrásoknál és a mély ugrásoknál. Erőteljes fölfelé történő elugrás a nagy ívű ugrásoknál.</p>	<p>Szökdelések: – páros és egy lábon, továbbá feladatokkal, – fordulatokkal, ugrókötéllal, – lengőkötéllal, – különböző alakzatban. Ugrások: – futás közben felugrás, – futó-, ugrógyakorlatok akadályok között, – sorozatugrások, egy és páros lábon, – felfutás lépcsőzetesen elhelyezett szerekre (elugrással) – ugrás dobantódeszkáról, – ugrási kísérlet magasba, leugrás függésből, – ugrás távolba nekifutással elugrásból, helyből magasugrás. Játékok: versengések, kötélugró iskola stb.</p>	<p>Elsődleges célunk ebben az előkészítő fázisban az, hogy a tanulók intra- és intermuszkuláris koordinációját fejlesszük, ami elsősorban az idegrendszer alkalmazkodóképességének a fejlesztésében jelentkezik. Éppen ezért a feladatvégrehajtások tekintetében bármelyik mozgásvégrehajtás elfogadható hiszen jelen esetben nincs modelltechnika aminek konkrét elsajátítására törekszünk.</p>	<p>Tud szökdelést végezni. Képes ugrásgyakorlatot végrehajtani – páros és egy lábon, továbbá negyed- és félfordulattal, – ugrókötéllal előre, hátrahajtással, – lengőkötéllal (társak által hajtott), – különféle alakzatban. – futás közben felugrással jelekre, – futó-, ugrógyakorlatot akadálypályán, – lépcsőzetesen elhelyezett szereken, – el- és felugorva néhány lépés nekifutással. Tudjon távolba ugrani nekifutással 60 cm-es elugró sávból nekifutással. Tudjon ugródeszkáról páros lábbal szabályosan elugrani, ugrási kísérletet végezni magasba.</p>

DOBÁSOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>A koordinációs képesség fejlesztése az összetett feladatok gördülékeny összehangolásával (pl.: akadályversenyekbe épített dobásfeladatok).</p> <p>A dobás távolságától és a szer súlyától függően a dobások erejének szabályozása.</p> <p>Dobásoknál haladás közben a figyelem célpontra irányítása (vízszintes, függőleges cél).</p> <p>Dobókészség fejlesztése az egy- és kétkezes, illetve alsó és felső dobásoknál.</p> <p>A különböző feladathelyzeteknek megfelelő dobásforma megválasztása.</p>	<p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – különböző nagyságú szerekkel: jobb-, bal-, két kézzel, – különböző dobásmódokkal, – távolba, célba, helyből, mozgással. <p>Kislabdahajtás helyből, kidobóállásból, befordulással és kilépésből.</p> <p>Tömött labda lökése távolba (egy és két kézzel).</p> <p>Játékok: „Bombázó”, „Céllabda”, „Vadászlabda”, „Szabadulás a labdától”, „Léggömbvadászat”.</p>	<p>Az óra anyagát az osztály egyidejű mozgatásával hajtjuk végre.</p> <p>Törekedjünk arra, hogy a lehető legváltozatosabb és legtöbb kombinációs lehetőséget hozzuk létre.</p> <p>A kombinációk számát emeljük magasra, és ne ismételjük meg a feladatokat 2-3 alkalomnál többször. A bemutatott kombinációk haszna akkor jelentkezik, ha magas variabilitással és alacsony ismétlésszámmal alkalmazkodásra készítjük az idegrendszert. Engedjük, hogy a tanulók is kitalálhassanak különböző kombinációkat, amit utánzással akár az egész osztály is együtt hajthat végre.</p> <p>Engedjük szabadjára a saját és a tanulók fantáziáját. Használjuk ki azok mosolyt fakasztó hatásait is.</p>	<p>Képes dobásokra célba, állásból, járásból, futásból vízszintes és függőlegesen elhelyezett tárgyra.</p> <p>Távolba dobásra helyes technikával.</p> <p>Ismeri az egy- és kétkezes dobásokat, lökéseket, hajításokat</p> <p>A mozgásfolyamat lényegi hibáinak felismerése, megnevezése, kijavítása (pl.: a kar helytelen helyzete dobásnál, lökésnél)..</p>

TÁMASZ, FÜGGŐ, ÉS EGYENSÚLY GYAKORLATOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Általános erő- és állóképesség fejlesztése.</p> <p>A koordinációs képesség fejlesztése.</p> <p>Haladás közben gördülékeny akadályleküzdés kéztámasszal.</p> <p>A jó időkihasználásra nevelés.</p>	<p>a.) – nyúlugrás, bátorugrás, bakugrás társon át, „hosszú bukfenc”</p> <ul style="list-style-type: none"> – fekvőtámaszban végzett gyakorlatok, guggolótámaszból vetődés előre, mellső fekvőtámaszba és vissza, – kézállási kísérletek bordásfalnál 	<p>Vegyük figyelembe, hogy a mai hallgatók fizikai és koordinációs képességei nem jók, ami adott esetben túlsúllyal is párosulhat. Ettől eltekintve a dobantó és trambulinos valamint az egyensúlyozó feladatsorokat az előbb</p>	<p>Tudatosan végzi az általános erő- és állóképesség gyakorlatait (láb-, kar-, has-, hátizom).</p> <p>Betartja a játék és magatartási</p>

<p>Térbeli tájékozódásképeség növelése. Az egyes gyakorlatok önálló, szép bemutatása, kivitelezése.</p>	<p>(kézállás), cigánykerék, bordásfalnál hátsó guggolótámaszból járás a lábakkal kézállás felé és vissza, – zsugorkanyarlati átugrás, – függőleges repülés, – „kismacska”-ugrás. – bordásfalon végzett – majomugrás, – mászás kötélén (lefele függeszkedés), – gyűrűn: húzódkodás, zsugorfüggés, lebegőfüggés, lefüggés, ugrással átfordulás hátsó függőállásba és vissza, hintázás futással. – járás, futás különböző szereken, – egyensúlyozás állásban, leülés-felállásban, libikókán, változatos szereken, kézben, fejen tartott tárgyakkal, – gurulások tárgyakkal szerekekkel, – gyakorlatok labdával (szereken állva).</p>	<p>említett szempontok figyelembevétele mellett tegyük változatosabbá és sokszínűvé. Továbbra is adjunk lehetőséget a tanulóknak kreativitásuk és aktivitásuk megmutatkozására adott esetben értékelésére. A talaj és ugrás valamint az egyensúlyozó gyakorlatokkal egyidőben fejlesszünk fizikai képességeket is. Mindezek figyelembevétele mellett a biztonságot tartjuk mindig szem előtt. Abban az esetben, ha a hallgatók fizikális képességei nem teszik lehetővé a gyakorlatok végrehajtását, adjunk nekik megfigyelési, hibajavítási feladatot, vagyis fejlesszük a kognitív képességeket.</p>	<p>szabályokat, Képes a feladatok pontos végrehajtására, teljesítmény javítására. Tudja: – a tanított mozgásformák, gyakorlatok eredményes, szép kivitelezését, – a térbeli tájékozódást fordított testhelyzetben (fejállás, kézállás, lefüggés), – részt vesz az általános erő- és állóképességben (láb-, kar-, has-, hátizom).</p>
---	---	--	--

LABDÁS GYAKORLATOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>– biztonságos labdavezetés, irányváltatással, haladással, – helyezkedés a labda elkapásához, – labdajáték közben a kedvező helyzetben lévő társ gyors megtalálása és pontos célzás képessége, – labdajátékok elsajátítása: zsinórlabda, számolylabda (mini kosárlabda, kézilabda),</p>	<p>Labdás ügyességi feladatok helyben, mozgás közben: – terelgetés iram-, irányváltással, – gurítás kézzel, lábbal, – feldobás. elkapás, ütögetés, pörgetés, – érkező labdák elfogása, elkapása, – labdavezetés feladatokkal (mindkét kézzel kis területen, társhoz igazodva), – átadások, hajtások, dobások, rúgások</p>	<p>Az óra anyagát az osztály egyidejű mozgatásával hajtjuk végre. A feladatokat minden esetben végezzük el különböző méretű és súlyú labdákkal. A labdavezetés minden esetben történjen meg lábbal és kézzel egyaránt akár egyszerre is. Párokban történő munkánál használjunk egy vagy akár több labdát, melyek lehetnek egyformák és különbözőek is. Hajtassuk végre a fe-</p>	<p>Tud önállóan játszani a tanult játékok felhasználásával. Ismeri a legmegfelelőbb labdafogást, elkapást, birtoklást, feladathelyzetben, játék közben. Tud alkalmazkodni a labda méretéhez, súlyához, a repülő labda útjához, ívéhez, irányához, sebességéhez.</p>

<p>– a rendszeres testgyakorlási igény megszilárdítása, megszerettetése.</p>	<p>helyből, nekifutással távolba, társnak, célba, – labda fejelése, visszafejelése, passzolási kísérletek párokban helyben, – labda levegőben tartása kézzel, lábbal, fejjel, kapuradobási, rúgási kísérletek, kosárdobási kísérletek helyből.</p>	<p>ladatokat nyitott szemmel és csukott szemmel egyaránt. Az is elfogadható, ha csak az egyik szem van becsukva, de ilyenkor mindkét szemmel dolgozzunk felváltva. Engedjük szabadjára a saját és a tanulók fantáziáját. A gyakorlatosotok összeállításánál vegyük figyelembe, hogy nem kifejezetten az egyes labdajátékokban alkalmazható továbbítási és érintési módokat gyakoroltatjuk. Ezért nyugodtan használjunk kosárlabda helyett, röplabdát, vagy focilabdát, de adott esetben a pöttyös labda és a teniszlabda is megfelelő egy esetleges alkarérintéshez. Ne a már megszokott és az ismert sportágaknak megfelelő szereket válasszuk ki.</p>	
--	--	---	--

KÜZDŐ FELADATOK ÉS JÁTÉKOK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>– a mozdulatgyorsaság fejlesztése, – az ellenfél megbecsülése, – az akarati tulajdonságok fejlesztése, kitartás az erő kifejtésben, – a társ mozgásához igazodás, – önellenőrzés mozgás közben, tudatos feladatmegoldás, – balesetveszély elhárítása.</p>	<p>Szabadulás csuklón fogásból. Grundbirkózás. Kötélhúzás. Mögékerülés, kiemelés. Vívás két kézzel. Kézráútés mellső fekvőtámaszban. „Legyező” (szemben álló kézfogó társal dőlés hátra karnyújtásig és vissza).</p>	<p>A fejlesztendő képességek tekintetében ajánlott az egyéni, páros és együttes osztályfoglalkozások gyakori váltogatása a sokféle szituációs helyzet kialakítása érdekében. Ösztönzzük a tanulókat az alapjátékok szabályainak módosítására a kreativitás és innovatív gondolkodás fejlesztése érdekében. Ne féljünk a gyakori szabálmódosítástól még akkor is ha az pillanatnyilag megértési problémákat okozhat a tanulók fejében. A lehetőségek</p>	<p>Helyzetfelismerés a védekező és támadó helyzetben. Képes a mozgásban előforduló hibák felismerésére, azok kijavítására. Teljesítmény: szabályok ismeretében, betartásával – mögékerülés, grundbirkózás.</p>

		figyelembevétele mellett ösztönözzük a tanulókat, hogy bátran készítsenek saját csapatjátékot, az ő általuk kitalált szabályok megtartása mellett.	
--	--	--	--

SZABADIDŐS SPORTTEVÉKENYSÉGEK

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>Tervezzünk és végezzünk mind a négy évszaknak megfelelő foglalkozást a szabadban. Legyen örömszerzés forrása a szabadban eltöltött óra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – számháború (a lehetőségek függvényében) – járőrversenyek (tájékoztató feladatokkal) – görkorcsolyázás, kördeszkázás, – duatlon, (triathlon), – csúszkálás, korcsolyázás, szánkózás, – hógolyózás. <p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a jégen, – hóember építése, – távdobás, célbadobás hógolyóval, hógolyócsata, – szánkó húzó-toló verseny, – lesikló verseny szánkóval. 	<p>A szabadtéri órákat előre tervezzük meg és a tanulókat idejében tájékoztassuk a megfelelő ruha, cipő kiválasztását, a felszerelésről történő gondoskodást illetően</p> <p>Törekedjünk az érdekes, változatos óravezetésre (kellő bemelegítés, sok játék stb.).</p> <p>Gyakorlás közben folyamatosan figyeljük a gyerek állapotát, reakcióját. Fokozatosan figyeljük a sérülések megelőzésére.</p>	<p>Elviseli az időjárás kellemetlen hatásait. Felkészül a szabadtéri foglalkozásokra (ruházat, felszerelés). Képes az évszaknak megfelelő mozgás (játék) űzése a szabadban.</p>

ÚSZÁS

Fejlesztési célok	Tananyag	Ajánlott tevékenységformák Módszertani javaslatok	A továbbhaladás feltételei
<p>A rendelkezésre álló időt gazdaságosan kell felhasználni, ezért az oktatás hatékonyságát biztosítani:</p> <ul style="list-style-type: none"> – segédeszközök felhasználásával, – a szervezési formák változataival, célszerű alkalmazásával, – együttgondolkodás helyzetének kialakításával, a végrehajtást követő értékeléssel, – hibajavítással, felzárkóztatással, 	<p>Az eddig elsajátított úszásnem mellett egy további úszásnem kar- és lábtempójának elsajátítása (gyors- és hátúszás, vagy mellúszás oktatása).</p> <ul style="list-style-type: none"> – siklás levegővétellel, – siklás hason-háton, majd kar- és lábtempóval (összekapcsolva), – merülés, vízbe ugrás, – folyamatos úszás sekély, mély vízben (légvétellel), 	<p>Az óra anyagát az osztály egyidejű mozgatásával hajtsuk végre. Törekedjünk arra, hogy a lehető legváltozatosabb és legtöbb kombinációs lehetőséget hozzuk létre. A kombinációk számát emeljük magasra, és ne ismételjük meg a feladatokat 2-3 alkalomnál többször. A bemutatott kombinációk használnak akkor jelentkezik, ha magas variabilitással és</p>	<p>Tud:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a víz alatt 5-10 mp-ig tartózkodni. – biztonságosan, egyensúlyvesztés nélkül a vízben fennmaradni, – mély vízben lemerülni. <p>Ismeri:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a siklást, az úszásnem kar-, lábtempóját, légvételét, ezek összekapcsolását,

<p>iskolázással. Az úszás tudatos fejlesztése terén: – a gyermekek úszástudásának továbbfejlesztése, – tanítványaink ismerjék meg, szeressék meg a vizet, de reális képük alakuljon ki a víz (vadvíz) veszélyeiről, – a két úszásnem technikájának megtanítása.</p>	<p>– úszás mély vízben, – segédeszközzel úszás mély vízben: technika csiszolása, – tartós-folyamatos úszás, – játék a vízben (víz alatti fogó, fejlődő csata).</p>	<p>alacsony ismétlésszámmal alkalmazkodásra készítjük az idegrendszert.</p>	<p>– a vízbe ugrásokat (talpas, fejes), – vízi játékokat, – tartós úszást (két úszásnemben).</p>
---	--	---	---

AJÁNLOTT SZEMPONTOK A TANULÓI TELJESÍTMÉNYEK ÉRTÉKELÉSÉHEZ

Önszabályozása a mozgásos feladathelyzetekben

- A sportjátékok, versengések, mozgássorozatok szabályit érti és betartja. Minden helyzetben sportszerűen viselkedik.
- A sportjátékok, versengések, mozgássorozatok szabályit érti, de időnként nem tartja be. Előfordul, hogy türelmetlenül, sportszerűtlenül viselkedik.
- A sportjátékok, versengések, mozgássorozatok szabályit többnyire érti, de gyakran nem tarja be.

Gimnasztika

- A gimnasztikai gyakorlatokat az utasításoknak megfelelően, pontosan, esztétikai igényességgel hajtja végre.
- A gimnasztikai gyakorlatokat az utasításoknak megfelelően hajtja végre, de esztétikai igényességre még nem törekszik.
- A gimnasztikai gyakorlatokat legtöbbször pontatlanul hajtja végre, nem törekszik az utasítások tudatos megfigyelésére.

Torna jellegű mozgások

- A tornagyakorlatokat koordinált mozgással és esztétikai igényességgel hajtja végre, tud egyensúlyozni, támasz-, és függéshelyzetben saját testtömegének megtartására és mozgására is képes. A kötélmászást lábkulcsolással végzi.
- A tornagyakorlatok végrehajtásában mozgása és egyensúlyozása időnként bizonytalan. Támasz-, és függőhelyzetekben saját testtömegét nehezen tudja megtartani, mozgani alig képes. A kötélmászást hibás technikával végzi.
- A tornagyakorlatok végrehajtásában mozgása és egyensúlyozása gyakran bizonytalan. Támasz-, és függéshelyzetekben saját testtömegének megtartására és mozgására nem képes. Egyelőre nem tud felmászni a kötéltre.

Atlétika jellegű mozgások

- Tud kitartoan futni, futással együtt járó tevékenységet végezni, futását változó feltételeknek megfelelően szabályozni. A szökdeléseket, ugrásokat összerendezetten hajtja végre. a kislabdahajítás mozdulatait megfelelő technikával végzi.

- Tud kitartóan futni, futással együtt járó tevékenységet végezni, de futását nem mindig képes a változó feltételeknek megfelelően szabályozni. Az ugrásokat összerendezetten hajtja végre, de kar- és lábmunkája, illetve elrugaszkodása nem elég erőteljes. A kislabdahajtás mozdulatait gyakran hibás technikával végzi.
- Nem tud kitartóan futni, futással járó tevékenységet végezni, de rövidebb távon képes a változó feltételeknek megfelelően szabályozni. Az ugrásokat nem összerendezetten hajtja végre, mert kar- és lábmunkája nincs összhangban, illetve elrugaszkodása nem elég erőteljes. Kislabdahajtás mozdulatait gyakran hibás technikával végzi.

-