**Testnevelés**

**1– 4. évfolyam**

**Forrás:** A Kormány 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló módosított 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelethez kapcsolódó tartalmi szabályozó a Kerettanterv az általános iskolák 1-4. évfolyamából átvett, adaptált.

1. **Alapelvek:**

A 21. századi emberkép egyik hangsúlyos összetevője, hogy az egyén aktív és cselekvő, ugyanakkor reflektív mérlegelésre képes. A cselekvő embert a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdök, a fizikailag aktív életmód, önmaga reális elfogadása, a közösségi felelősségvállalással egybekötött autonómia, az újító kezdeményezésekre való nyitottság és a megbízható megoldások alkalmazásának képessége jellemzi. A testileg és lelkileg egészséges ember az egészség állapotát, a harmonikus életet értékként éli meg. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó szokások a nevelés-oktatás egyes szakaszaiban a pedagógusok személyes példamutatásán keresztül alakulnak ki. A mozgáshoz, mint alapkompetenciához kapcsolódó képességek, készségek, az adott szituációnak megfelelően mobilizálódó motoros képességek és készségek jelentik az alapját annak, hogy az adott egyén a társadalom aktív tagjává váljon, és az egész életen át tartó mozgásos cselekvési biztonság jellemezze. A Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület elsősorban a személyes és társas kompetencia fejlesztése révén járul hozzá az általános kompetenciákban és a nevelési-oktatási célokban megfogalmazott törekvések megvalósulásához. Hangsúlyos szerepet kapnak a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal, az emberi kapcsolatokkal összefüggő kompetenciák. Az iskolai fejlesztés kiterjed a jó időszervezésre, a konstruktív kooperációra, valamint a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tanulási terület testnevelés tantárgyának tanulása-tanítása során szerzett ismeretek, kialakított készségek és megfelelően formált attitűdök más általános kompetenciáknál is megjelennek. Példaként említhető a társadalmi részvétel és felelősségvállalás, ahol az iskola hozzásegíti a tanulót ahhoz, hogy toleránssá váljon a fogyatékossággal élők iránt.

1. **Célok:**

A Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területhez tartozó testnevelés tantárgy legfontosabb **célja**, hogy a tanuló:

1. megismerje a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdöket, a fizikailag aktív életmód élethosszig tartó jótékony hatásait;

2. megtanulja a testnevelés és egészségfejlesztés szakkifejezéseit, helyes terminológiáját;

3. mozgásműveltségét olyan szintre fejlessze, hogy alkalmassá váljon a hatékony mozgásos cselekvéstanulásra, az önálló testedzésre;

4. az alsó tagozat végére legalább egy úszásnemben megtanuljon úszni;

5. életkorának, testi adottságának megfelelően fejlessze motoros teljesítőképességét, váljon képessé saját motoros teljesítmény- és fittségi szintje tudatos befolyásolására, elfogulatlan értékelésére;

6. a testmozgás, a testnevelés és a sport eszközeivel fejlessze önismeretét, érzelmi-akarati készségeit és képességeit, alakítson ki szabálykövető magatartásmintákat;

7. fejlessze társas-érzelmi jóllétét, társas-közösségi kapcsolatait, stressztűrő és -kezelő képességét;

8. váljon képessé a baleseti források és az egészséget károsító, veszélyes szokások, tevékenységek értelmezésére.

A tantárgy **célja** továbbá, hogy a gyógytestnevelésre utalt tanuló – az egyéni sajátosságainak maximális figyelembevételével – ismerje meg a testnevelés, az egészségfejlesztés és a sport azon eszközeit, módszereit, amelyek segítséget nyújthatnak az egészségi állapota és a motoros teljesítőképessége lehető legnagyobb mértékű helyreállításához, valamint az esélyegyenlőség megteremtéséhez.

*Helyi sajátosságunk, hogy tanulóink egy része a cigány nemzetiséghez tartozik.*

*Célunk a cigány nemzetiséghez nem tartozó tanulók megismertetetése a cigány hagyományokkal, kultúrával.*

*Ismerkedjenek meg a cigány nemzetiséghez nem tartozó diákok a cigány hagyományokkal, kultúrával.*

**A tantárgy tanításának specifikus jellemzői az 1–4. évfolyamon:**

Az iskolát kezdő tanuló még rendszeres, folyamatos mozgástevékenységet végez, primer szükséglete a mozgásos cselekvés. A tanuló a testnevelés tantárgy keretében megtanul megfelelő iramot diktálva futni, különféle módokon ugrani és dobni. Elsajátít támasz- és függéshelyzeteket, hely- és helyzetváltoztatásokat támaszban és függésben. A legváltozatosabb feladathelyzetekben, a korosztályának megfelelő szintű kreativitással képessé válik, hogy részt vegyen különböző labda(sport)játékokban. Megismeri a küzdősportok szerepét, a szabadban végzett testedzés fontosságát. Megtanul legalább egy úszásnemben úszni. Törekszik a biomechanikailag helyes testtartás kialakítására. Az alsó tagozaton is lépéseket kell tenni annak érdekében, hogy teljesülhessen a tananyag spirális építkezése, a mozgásos ismeretek fokozatos bővülése. Ebben az életkorban a tantárgy tanulásának és tanításának alapvető módszere a játék, a játékosság, amely elsősorban a koordinációs képességek szenzitív időszakban történő fejlesztésére szolgál. A mozgásos játékok közben fejlődik a térbeli és az időbeli tájékozódási képesség, az irányérzék, bővül a relációs szókincs. Kiemelt feladat a cselekvő tapasztalatszerzés, amely a testmozgás mellett sokféle érzékelés bevonásával és változatos eszközök használatával valósítható meg.

A tantárgy tanulása, miközben a tanulót folyamatos döntési helyzet elé állítja, differenciáltan fejleszti személyiségét és társas kapcsolatait. Emellett nevelési, fejlesztési célként – elsősorban az első évfolyamon – fontos szerepet kap az önkiszolgálás.

**FŐ TÉMAKÖRÖK AZ 1–4. ÉVFOLYAMON:**

1. Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

2. Kúszások és mászások

3. Járások és futások

4. Szökdelések és ugrások

5. Dobások és ütések

6. Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

7. Labdás gyakorlatok

8. Testnevelési és népi játékok

9. Küzdőfeladatok és -játékok

10. Foglalkozások alternatív környezetben

11. Társas tánc

12. Gyógytestnevelés

**ÁTFOGÓ CÉLKÉNT KITŰZÖTT, VALAMINT A FEJLESZTÉSI TERÜLETEKHEZ KAPCSOLÓDÓ TANULÁSI EREDMÉNYEK (ÁLTALÁNOS KÖVETELMÉNYEK) AZ 1–4. ÉVFOLYAMON:**

**A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:**

1. életkorának és testi adottságának megfelelően fejlődött motoros teljesítőképessége a hozzá kapcsolódó ismeretekkel olyan mérvű, hogy képes a saját teljesítménye tudatos befolyásolására;

2. mozgáskultúrája olyan szintre fejlődött, hogy képes a hatékony mozgásos cselekvéstanulásra, testedzésre;

3. ismeri a testnevelés életkorához igazodó elméleti ismeretanyagát, szakkifejezéseit, helyes terminológiáját, érti azok szükségességét;

4. megismeri az elsősegélynyújtás jelentőségét, felismeri a baleseti és egészségkárosító veszélyforrásokat, képes azonnali segítséget kérni;

5. önismerete, érzelmi-akarati készségei és képességei a testmozgás, a testnevelés és a sport eszközei által megfelelően fejlődtek.

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

1. a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi;

2. a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;

3. a sportjátékok, a testnevelési és népi játékok művelése során egyaránt törekszik a szabályok

betartására;

4. nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

1. megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;

2. olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését;

3. megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.

MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

1. az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, a társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;

2. mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

3. futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi;

4. különböző mozgásai jól koordináltak, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtása jól tagolt;

5. az egyszerűbb mozgásformákat jól koordináltan hajtja végre, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtásában megfelelő szintű tagoltságot mutat;

6. a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre;

7. a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre;

8. a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik;

9. a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;

10. labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet;

11. a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; 12. vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg;

13. ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;

14. ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;

JÁTÉKOK

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

1. a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;

2. játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;

3. célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; 4. játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

1. a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;

2. a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;

3. a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére;

4. felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

1. felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;

2. ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;

3. tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;

4. tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;

6. a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

1. az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;

2. megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között;

3. a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is;

4. ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

A gyógytestnevelésre utalt tanuló megismeri a testnevelés, az egészségfejlesztés és a sport azon eszközeit, módszereit, amelyek segítséget nyújthatnak számára az egészségi állapotának és a motoros teljesítőképességének lehető legnagyobb mértékű helyreállításához.

**Szempontok a tanulók értékeléséhez:**

Az iskolában folyó nevelő – oktató munka tágabb értelemben vett célja, hogy minden tanuló saját lehetőségeinek optimumáig jusson el értelmi, erkölcsi és testi fejlődésében egyaránt. A szűkebb értelemben vett cél, hogy a kialakított mérési, értékelési rendszerben mérjük fel, hogy az iskola tanulói az adott évfolyamon, illetve a meghatározott mérési szakaszban hogyan tettek eleget az iskola helyi tantervében előírt követelményeknek.

Nagy hangsúlyt fektetünk a diagnosztikus és a fejlesztő értékelés szerepére és jelentőségére. Ismernünk kell a kiinduló állapotot ahhoz, hogy megfelelően tervezni tudjuk a folyamatos fejlesztést.

Az ellenőrzés-értékelés lehetséges módjaiban a pedagógusok szabadon dönthetnek, de bizonyos alapelvek betartása mindenkire kötelező.

A fejlesztésközpontú pedagógiai gyakorlatban a tanulói tevékenységek és teljesítmények, valamint a tanulók fejlődésmenetének értékelése a fejlesztési követelmények mentén történik. Abból indul ki, hogy a tanuló hol tart a fejlődés folyamatában. Rámutat az eredményekre, valamint a hiányosságokra és útmutatást ad a tovább lépéshez, hogy a tanuló minél inkább megközelíthesse a kimeneti elvárásokat.

A jó értékelés tehát értékrendet közvetít, segítve ezzel az elvárások megértését, értelmezését, és ösztönzést ad a teljesítéshez.

A kisiskolás korosztály fejlesztésében különösen fontos szerepe van a fejlesztő értékelésnek, mely végigkíséri a tanulás folyamatát.

A tanulók értékelésénél figyelembe vesszük az évenkénti tavaszi felmérés (A tanulók fizikai állapotfelmérése) eredményeit.

**Az iskola értékelésének alapelvei**

•A gyermekek és a szülők számára ismert, elfogadott, érthető.

•Személyre szóló, a tanuló személyiségét fejlesztő, segítő szándékú.

•Objektív.

•Sokszínű, serkentő, ösztönző hatású.

•Folyamatos, rendszeres.

•Ismeretekre és azok alkalmazására, tevékenységre irányuló.

•Következetes, szakszerű, tárgyilagos és felelősségteljes.

•A fejlesztési követelményekhez, továbbhaladás feltételeihez igazodó.

•Változatos (szóbeli, írásbeli, szöveges, második évfolyam. elejétől osztályzattal, érdemjeggyel történő).

•Az ismeretek, készségek értékelésén túl a tanulók képességeire és egész személyiségük fejlődésére vonatkozik.

•A tanulók mechanikus emlékezetén kívül az okkereső, problémamegoldó gondolkodásukról is szól.

•Nem lehet a fegyelmezés, retorzió eszköze.

•Hangsúlyozzuk a megfelelő légkör megteremtésének fontosságát.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a természetes mozgáskészségek és a sportági jellegű előkészítő mozgásformák kivitelezésének színvonala, valamint a motoros képességek területén a tanuló önmagához mért fejlődése. Az alsó tagozatos diákok életkori sajátosságához igazított pedagógiai eljárások egyik legfontosabb eleme a pozitív tanulási légkört kialakító fejlesztő-formáló értékelés. A pszichomotoros teljesítmény az érzelmi-akarati tényezőkkel koherens egységet alkotva képezi a minősítés alapját.

**Az értékelés formái és módja**

Az első évfolyamon félévkor és év végén a tanulók teljesítményét, előmenetelét szöveges minősítéssel értékeljük.

Második évfolyamon tanév közben a tanulók teljesítményét érdemjegyekkel osztályozzuk, de félévkor a tanulók teljesítményét, előmenetelét szöveges minősítéssel értékeljük, viszont  év végén érdemjegyekkel osztályozunk.

**A szöveges minősítés a tanuló teljesítményétől függően a következő lehet:**

•Kiválóan teljesített

•Jól teljesített

•Megfelelően teljesített

•Felzárkóztatásra szorult

A **KRÉTA elektronikus naplóban** iskolánk saját mondatbankot hozott létre. A szöveges értékelés alapját az OM ajánlott mondatbankjai adják.

# **Testnevelés**

A Testnevelés és egészségfejlesztés az egyik legösszetettebb tanulási terület, meglehetősen komplex célkitűzéssel. Egyik legfontosabb feladata a tanulók testi, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődésének biztosítása, mely kiemelten a Nemzeti alaptanterv testi-lelki egészségre nevelés célját valósítja meg, miközben az alapkompetenciák és az ezekre épülő Nat kompetencia-összetevők fejlesztése is megtörténik.

A testnevelés tantárgy a tanulókat a játék és a sporttevékenység, illetve a testedzés lehetőségeinek és eljárásainak felhasználásával, a pedagógus személyes példamutató magatartásán keresztül alakítja, formálja. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó ismeretek átadása, a szokások kialakítása az alapfokú oktatás kezdeti szakaszában a leghangsúlyosabb. Az alsó tagozat nevelő-oktató tevékenységében ezért kiemelkedő szerepe van a testnevelés tantárgy tanításának, amit a szükséges képzettséggel rendelkező pedagógus végez. A tantárgy jelentőségét növeli, hogy a koordinációs képességek fejlesztésének szenzitív szakaszai nagyrészt erre az életkorra tehetők. A tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletet úgy kell kielégíteni, hogy a mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése mellett kiemelt szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése. A testnevelés meghatározó szerepet játszik a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakításában. Ebben a korban alapozható meg a mozgás és a mozgástanulás iránti pozitív attitűd, amely jelentősen hozzájárul az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életvitel megvalósításához. Így válhat az egyén később a társadalom aktív tagjává. Az egészségfejlesztés területén a rendszeres higiéniai alapok megismerése, elsajátításának igénye az egész nevelési-oktatási szakaszt végigkíséri. A szabadtéren, a természetközeli helyszíneken végzett rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása a környezet megismerésén keresztül járul hozzá a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

A testnevelés kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű tanulást. A gyors mozgástanulásnak, valamint a sportági mozgásformák elsajátításának alapfeltétele a természetes mozgások megszilárdulása. Ennek érdekében érvényesülnie kell a fokozatosság elvének. Az alapkészségek egyszerű végrehajtását gyakorolva jutunk el az összetettebb helyzetekben történő végrehajtásig. A tanulási folyamat során érvényesülnie kell a sikerességnek, az örömteli mozgásos tevékenységnek, amely a játékkal, a játékos mozgástanulással együtt kialakíthatja a testneveléshez, a testmozgáshoz fűződő pozitív érzelmi viszonyulást. A játéktevékenység során is a könnyített szabályoktól haladunk az egyre nehezedő szabályok alkalmazása felé.

Az általános iskola alsó tagozatán elsősorban a játékos cselekvéstanulást helyezzük előtérbe. A differenciálás elvét alkalmazva juthatunk el oda, hogy minden tanuló a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erőkifejtésre késztessék, de ez ne vezessen kudarchoz, ne váljon kilátástalanná, és ne okozzon hátrányos megkülönböztetést. Ugyanakkor a tanulókat hozzá kell segíteni ahhoz, hogy toleránssá váljanak a társaik gyengébb teljesítménye, esetleg testi és más fogyatékossága iránt.

Az alsó tagozatos testnevelés célja ‒ a prevenciót maximálisan figyelembe véve ‒ a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akarati készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása. A testnevelés a motoros képességek fejlesztésével hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek az életkoruknak és testi adottságaiknak megfelelő erővel, gyorsasággal és állóképességgel rendelkezzenek. Ugyanakkor korosztályuknak megfelelően fejlődik izomérzékelésük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó és egyensúlyozó képességük. A mozgástanulás során elsajátítják a különböző futások, ugrások és dobások alaptechnikáit. Megtanulnak egyszerű támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatokat. A lehetőségek függvényében elsajátítanak legalább egy úszásnemet.

A küzdősportoknak kiemelt szerepük van a gyermek személyiségfejlesztésében. Az ember természetes küzdőmozgásain, húzáson, toláson, kiemelésen alapuló játékok és küzdőfeladatok során a gyermek megtanulja felbecsülni saját és társai erejét, változatos helyzetekhez alkalmazkodik, koncentrációja, tűrőképessége növekszik, miközben a győzelem és kudarc megélésével azonnal értékelheti saját teljesítményét.

A lelkierő, a kitartás, a küzdőképesség, a bátorság, a becsület, a fair play, az önuralom, a tisztelet, a társak iránt tanúsított tolerancia mind fejlesztés alatt állnak az egyszerű, játékos feladatmegoldások során.

A tanulók mozgástanulásának személyiség-összetevőiben – az értelmi bevéséssel szemben – a mechanikus másolás dominanciája jellemző. Memóriájukban a szavak jelentésében rejlő információ helyett a tárgyakra emlékezés a meghatározó, míg a tananyag ok-okozati viszonyaiban a jelenségszintű megértés felülírja a logikai értelmezés alternatíváját. Figyelmük, koncentrálóképességük szétszórt, rövid ideig tart, így kiemelt szempont a változatos óraszervezési eljárások alkalmazása, melyben hangsúlyos szerepet kapnak a direkt módszertani eljárások.

A testnevelés fő célja mellett részcél az 1–4. évfolyam körében megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal rendelkező, belgyógyászati betegségekben szenvedő gyermekek testedzésének, mozgásműveltségük kialakításának biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása.

**A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:**

**A tanulás kompetenciái**: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

**A kommunikációs kompetenciák**: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

**A matematikai, gondolkodási kompetenciák**: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

**A személyes és társas kapcsolati kompetenciák**: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

**A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái**: A tanuló kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Az iskolai testnevelésóra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében – amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen, illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokolttá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a természetes mozgáskészségek és a sportági jellegű előkészítő mozgásformák kivitelezésének színvonala, valamint a motoros képességek területén a tanuló önmagához mért fejlődése. Az alsó tagozatos diákok életkori sajátosságához igazított pedagógiai eljárások egyik legfontosabb eleme a pozitív tanulási légkört kialakító fejlesztő-formáló értékelés. A pszichomotoros teljesítmény az érzelmi-akarati tényezőkkel koherens egységet alkotva képezi a minősítés alapját.

**Az alapfokú társastáncoktatás célrendszere és funkciói**

A táncművészeti ágak közül a legrégebbi hagyományokkal rendelkező társastáncoktatás nagy utat tett meg az ifjúság kulturált szórakozási formájától a művészetoktatásig. Az értékeket megtartva a tantervi program további lehetőséget nyújt az alapos, mélyebb tudás megszerzésére, a rendszeres munka igényének kialakítására, a megfelelő munkafegyelemre, az önkontroll alkalmazására.

Az alapfokú oktatás célja a társastánc iránt érdeklődő és fogékony tanulók képességeinek szakirányú fejlesztése. A tantárgy tanulása során a tanulók jártasságot szereznek a különböző társastáncokból. Megismerik azok történetét, a hozzátartozó viselkedés szabályait és a mindennapok magatartásformáit.

A kötelezően választható tantárgy órái az általános iskola Testnevelés és sport tantárgyába épül be.

A tanszak komplex ismeretet adó, készségfejlesztő tanterve motiválja a tanulót az újabb tudás megszerzésére és ösztönzi a tanultak gyakorlati alkalmazására az élet minden területén. Közelebb viszi a tanulót a művészetekhez, ugyanakkor választott művészeti ágának értő művelőjévé, közönségévé válik.

**Vonatkozó jogszabály**

3/2011. (I. 26.) NEFMI rendelet az alapfokú művészetoktatás követelményei és tantervi programjának bevezetéséről és kiadásáról szóló 27/1998. (VI. 10.) MKM rendelet módosításáról.

**Óraszámok**

1-4. évfolyamon: évfolyamonként 1 óra/ hét, 36 óra/ tanév beépülve a testnevelés tantárgy órái közé

**Általános fejlesztési követelmények**

A társastánc tanszak célja, hogy törekedjen a társastánc minél teljesebb megismertetésére, megszerettetésére, értékeinek megvédésére. Sajátos eszközeivel segítse a tanulók személyiségének formálását. Késztesse a tanulót hatékony, önálló tanulásra, a tanultak gyakorlati alkalmazására az élet minden területén.

**Kiemelt kompetenciák a társastánc területén**

**Szakmai kompetenciák**

 A mozgás és a zene kapcsolatának kialakítása, összhangja

 A helyes testtartás, a tudatos légzés megismerése

 A társastánc alapjainak, technikai elemeinek ismerete

 A kombinációk, etűdök, koreográfiák kivitelezése

 A képességek (a ritmusérzék, a tér– és formaérzék, a stílusérzék, előadói készség, koncentrálóképesség) fejlesztése

 A viselkedéskultúra alapszabályainak és magatartásformáinak elsajátítása, alkalmazása

 Az idegen szavak, kifejezések kiejtése, alkalmazása

 A táncok történeti háttérének ismerete

**Személyes kompetenciák**

 Az esztétikai érzék fejlesztése

 A tánc iránti szeretetet mélyítése

 Lelkiismeret, önfegyelem, önkontroll kialakítása

 A fizikai és lelki állóképesség fejlesztése

 Az értelmi és érzelmi intelligencia szintjének emelése

 A múlt és jelen értékeinek befogadására nevelés

**Társas kompetenciák**

 A közösségi magatartás (közös alkotás öröme, alkalmazkodás, kapcsolatteremtés, aktív szerepvállalás, a társak elfogadása, tiszteletben tartása) formáinak kialakítása, gyakorlati alkalmazása

 A táncos partnerkapcsolat kialakítása

 Csoportos bemutatásnál a figyelmes együttműködésre nevelés

 A táncművészetek iránti érdeklődés felkeltése

 A környezet megóvásának fontossága

 Az egymás megsegítése és saját egészségünk megóvása iránti igény kialakítása

**Módszerkompetenciák**

 A nyitottságra, az ismeretek befogására nevelés

 A tanulás tanulása (a rendszeres és igényes munkára, a hatékony, önálló gyakorlásra nevelés)

 Művészi önkifejezés fejlesztése

 Az esztétikai érzék fejlesztése a táncelőadások rendszeres látogatásával, táncelemzéssel

 A kiemelkedő alkotók megismerése a hazai és nemzetközi társastáncmozgalomban

 Az elsajátított viselkedéskultúra gyakorlati alkalmazása

 Tehetséggondozás, a tanulók felkészítése szakirányú továbbtanulásra

**1-2. évfolyam**

Ahogy az első önálló lépések, úgy az 1–2. évfolyamon megélt testnevelésórák is meghatározóak a gyermek életében. Életkori sajátosság az ismeretszerzés, az alkotás, az önkifejezés és nem utolsósorban az örömérzet mozgáson keresztüli kifejeződése, megvalósulása. A tanulók már az első tanórákon megismerik a testkultúra alapjait: az öltözői és teremrend, a tiszta és megfelelő sportfelszerelés nélkülözhetetlenségét, az alapvető higiéniai követelményeket. Ezek az ismeretek ebben a szakaszban válnak a gyermek szokásrendjévé, mellyel a kulturális tudatosság kompetenciái kialakulnak. Az óra szervezési kereteit adják az egyszerű rendgyakorlatok, melyeken keresztül a tanulók megismerik és megtapasztalják a közösségben történő alkalmazkodás, a tolerancia és önfegyelem szociokulturális jelentőségét, ezzel megalapozva a következő iskolai szakaszok társadalmi részvétel és felelősségvállalás kompetenciái eredményes kialakításának lehetőségét.

A testnevelés kerettanterv a korosztály számára a mozgásműveltség területén kiemelten fontosnak tartja az alapvető helyváltoztató mozgások (járások, futások, szökdelések, ugrások, kúszások, mászások), a manipulatív tevékenységformák (dobások, ütések, labdás gyakorlatok) sokféle formában és eszközzel történő fejlesztését. A kivitelezést az egyszerűség és könnyű megvalósíthatóság jellemzi. A gyakorlás során a versengéssel és egyéni megmérettetéssel szemben elsősorban a játékosság kerül előtérbe. Hangsúlyosak az alkalmanként változó, véletlenszerűen kialakított csapatban történő játékos mozgásformák, ahol a különböző egyéni képességek kiegészítik egymást, így jelentősen csökken a kudarcélmény lehetősége. Ennek megvalósításában kiemelt szerep jut a Kölyök Atlétikai Program eszközrendszerének és módszertanának.

Az egyszerű gimnasztika és torna jellegű gyakorlatok nélkülözhetetlen eszköze a megfelelő testsémák, a téri tájékozódó képesség, a ritmusérzék és egyensúlyozó képesség alapjainak kialakítása. Ezek a képességek nemcsak a közvetlen mozgástanulás és -fejlesztés kellékei, hanem közvetett idegrendszeri hatásukon keresztül a kognitív területek fejlesztését is szolgálják.

A játékos formában végrehajtott küzdőgyakorlatok komplex kondicionális és koordinációs fejlesztő hatása megmutatkozik a kitartás, a fizikai erő fejlődésén túl az ügyesség, a kognitív koordinációs képességek, a leleményesség, a helyzetfelismerő és -megoldó képesség terén. Kiemelten fejlődik továbbá a tanulók szociális érzéke, kifejeződik az egymás iránti tolerancia, hiszen a tevékenység közben folyamatosan változó helyzetekhez kell alkalmazkodni úgy, hogy nem határozható meg előre a küzdelem kimenetele. A pillanatnyi erőviszonyok nem feltétlenül döntenek a győztes javára, hiszen az ügyesség, leleményesség, kitartás és önuralom szintén nagy szerepet játszanak a játék kimenetelében. A tanulók változatos érintő játékokon keresztül ismerkednek meg a test-test elleni küzdelem alapjaival, a fizikai kontaktussal, melynek célja a fizikai kontaktus megszokása és természetessé válása.

Ezen szenzitív időszak mozgásformája az úszás – mint az egész életen át preventív, rekreációs, kondicionális jelleggel is alkalmazható tevékenység. Ekkor kezdődik a vízhez szoktatás, melynek keretében az esetleges gátlások türelmes és játékos formában oldhatók.

A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai, taktikai alapjai. Az egyszerű játékokon keresztül kifejezésre kerülnek a személyes karakterek, jellemvonások, ezzel nagyban elősegítve a tanulók megismerését.

A korosztálynál feltétlenül figyelembe kell venni a koncentrációs képesség időbeli korlátozottságát. Az egyes tantervi követelmények kevésbé lehetnek egy-egy tanóra önálló fejezetei, inkább az egész tanéven át, többször, kisebb tételben ismétlődő elemek. Azt is szem előtt kell tartani, hogy az ismeretszerzés elsődlegesen vizuális jellegű és utánzáson alapul, ezáltal fokozott jelentősége van a bemutatásnak, a bemutattatásnak.

A gyógytestnevelés testgyakorlataiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – hangsúlyosan jelenik meg a játékos mozgásformák, az utánzó kúszások és mászások, a testnevelési és népi játékok adaptív alkalmazása.

**A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

**MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

* a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi;
* a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
* sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.

**MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

* megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
* olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

**MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

* az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, a társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
* az egyszerűbb mozgásformákat jól koordináltan hajtja végre, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtásában megfelelő szintű tagoltságot mutat.

**VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

* a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
* a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
* felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

**PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

* felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
* ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
* tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;
* családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten rendszeresen végez testmozgást.

**EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

* az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
* megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

**Az 1–2. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszáma: 360 óra**

**Megjegyzés:** A 2020-as NAT kerettanterv óraszám ajánlása 340 óra, amely magában foglalja az úszás oktatását is, évfolyamonként 18 órában. Iskolánk adottságai nem teszik lehetővé a szervezett úszásoktatást, így társastánc és mozgás kultúra valósul meg 36 órában **36 tanítási hétben. Éves óraszám** intézményünkben **180 óra**.

**A témakörök áttekintő táblázata:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Témakör neve** | **Javasolt óraszám** |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 26 |
| Kúszások és mászások | 26 |
| Járások, futások | 36 |
| Szökdelések, ugrások | 26 |
| Dobások, ütések | 20 |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 36 |
| Labdás gyakorlatok | 26 |
| Testnevelési és népi játékok | 32 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 30 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 30 |
| Társastánc | 72 |
| **Összes óraszám:** | 360 |

**Választott kerettanterv forrása**

A Kormány 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról, mellékleteként kiadott kerettantervek.

Helyi tantervünket az alábbi tantervekből, irányelvből adaptáltuk:

• Kerettanterv az általános iskola 1–4. évfolyama számára (<https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_alt_isk_1_4_evf>) Letöltés ideje: 2020.05.11.

**1. évfolyam**

**Az 1. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszáma: 180 óra**

**A témakörök áttekintő táblázata:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Témakör neve** | **Javasolt óraszám** |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 13 |
| Kúszások és mászások | 13 |
| Járások, futások | 18 |
| Szökdelések, ugrások | 13 |
| Dobások, ütések | 10 |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 18 |
| Labdás gyakorlatok | 13 |
| Testnevelési és népi játékok | 16 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 15 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 15 |
| Társastánc | 36 |
| **Összes óraszám:** | **180** |

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg, a többi témakör óraszámának terhére. A gyógytestnevelő tanár a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg.

**Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**óraszám: 13 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése
* 2-4 ütemű szabad bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása
* Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal
* A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
* A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

**Fogalmak**

menet –és futásgyakorlatok, oszlop, sor, kör és szétszórt alakzat;  babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás

**A gyógytestnevelés-órán** a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás és a helyes légzéstechnika kialakításához.

**Témakör: Kúszások és mászások**

**óraszám: 13 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése
* Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel
* Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók
* Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése
* Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése
* Kúszó és mászó csapatjátékok
* Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában
* Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban
* Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával
* Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

**Fogalmak**

utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás,pókjárás), irányváltoztatás, sorverseny

**A gyógytestnevelés-órán** a kúszás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúszások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.

**Témakör: Járások, futások**

**óraszám: 18 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal
* Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)
* Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
* A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
* Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal
* Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással
* Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett
* Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből
* Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal
* Folyamatos futások 4-6 percen keresztül

**Fogalmak**

járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás

**A gyógytestnevelés-órán** a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.

**Témakör: Szökdelések, ugrások**

**óraszám:** **13 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
* Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére
* Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le
* Oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása
* Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába
* Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra
* Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba
* Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével

**Fogalmak**

felugrás, elugrás, indiánszökdelés, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus

**A gyógytestnevelés-órán** az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.

**Témakör: Dobások, ütések**

**óraszám: 10 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
* Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
* Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
* Alsó dobás két kézzel társhoz
* Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
* Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
* Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre
* Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

**Fogalmak**

dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány

**A gyógytestnevelés-órán** a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.

**Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

**óraszám:** **18** **óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése
* A helyes testtartás tudatosítása
* A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
* Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)
* Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
* Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
* Függésben alaplendület
* Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása
* Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban
* Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások
* Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal
* Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása

**Fogalmak**

egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás

**A gyógytestnevelés-órán** a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikáltgyakorlatok nélkülatámasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.

**Témakör: Labdás gyakorlatok**

**óraszám: 13 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
* célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
* Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása
* A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással
* Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
* Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele
* Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)
* A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések
* A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása

**Fogalmak**

mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás

**A gyógytestnevelés-órán** a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.

**Témakör: Testnevelési és népi játékok**

**óraszám: 16 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
* játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
* célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
* Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
* Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
* A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása
* A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása
* A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása
* Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása
* A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. sorversenyek) által
* A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
* Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése
* Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése

**Fogalmak**

szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny

**A gyógytestnevelés-órán a tanuló** megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

**Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok**

**óraszám: 15 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;
* vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Ismerkedés a bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal
* Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
* A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
* Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása
* A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során
* A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése
* A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül

**Fogalmak**

húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések

**A gyógytestnevelés-órán** a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

**Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben**

**óraszám:15**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése
* A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése
* A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása
* Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)
* Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása
* Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése
* Szabadtéri akadálypályák leküzdése
* Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, szánkózás, görkorcsolyázás)

**Fogalmak**

időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok*,*nyári játékok, szánkózás, görkorcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem

**A gyógytestnevelés-órán** a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.

**TÉMAKÖR: Társastánc**

**Óraszám: 36 óra**

Társastánc speciális tantervi elsajátítása külső óraadó által benyújtott és alkalmazott fejlesztési ütemterv elsajátítása alapján

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Társastánc** | | **Órakeret 36óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | * Az önálló ismeretszerzés, a folyamatos tanulás igényének kialakítása * Az egyénnel és a csoporttal a hatékony és megfelelő kommunikálás elősegítése * A ritmusérzék, technikai tudás, kezdeményezőkészség, az improvizációs készség fejlesztése | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Tananyag**   * A gyermektáncok kezdő, haladó motívumai, kombinációi (Country tánc, Disco samba, Kinder rocky, Vuk) * A páros tánc szabályai (tánctartás, a vezetés és követés, közlekedés a táncparketten) * A táncos alkalmakkor való viselkedés szabályai (bemutatkozás, felkérés, lekérés, leköszönés)   **Követelmények**  A tanuló ismerje a gyermektáncok, társastáncok kezdő, haladó motívumait, tanult kombinációit, a korok szokásait, viselkedési szabályait, magatartásformáit.  A tanuló legyen képes a táncos alkalmakkor a tanultak gyakorlati alkalmazására, a társastáncok alapjainak kombinálására. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** |  | | | |

**Továbbhaladás feltételei:**

* A tanulók a tanár utasítása szerint végezzék el s az óra rendjét szolgáló alakzatváltozásokat egyre kevesebb tanítói segítséggel .
* Ismerje fel az alapvető tartásos és mozgásos elemeket s tudja azokat pontosan végrehajtani.
* Tudja a testrészeket megnevezni.
* Ismerje a testnevelés órák alapvető rendszabályait, a legfontosabb veszélyforrásait, balesetvédelmi szempontjait.
* Gyakorlása legyen fegyelmezett, s figyeljen oda társaira. Az eszközöket használja célszerűen.
* Az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása
* Fejlődjön az eszközök biztonságos és célszerű használatában.
* A feladat végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekedjen.
* A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá váljon.
* Hajtsa végre a futó, ugró és dobóiskolai alap gyakorlatokat.
* Legyen képes tartós futásra egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.
* Ismerje a sportszerű viselkedés néhány jellemzőjét.
* Ismerje fel az alapvető esés technikákat, s hajtsa azokat balesetmentesen végre.
* Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködjön.
* Alakuljon ki szabad levegőn végzett testmozgáshoz valós természetes hozzáállás.

**A tanuló ismerje**

* a gyermektáncok és disco táncok (Country tánc, Kinder rocky, Disco samba, Vuk figurák ) alapmotívumait,

**Legyen képes**

* a tanult táncok pontos, stílusos eltáncolására,
* páros és csoportos feladatok végrehajtására

**2. évfolyam**

**Az 2. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszáma: 180 óra**

**A témakörök áttekintő táblázata:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Témakör neve** | **Javasolt óraszám** |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 13 |
| Kúszások és mászások | 13 |
| Járások, futások | 18 |
| Szökdelések, ugrások | 13 |
| Dobások, ütések | 10 |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 18 |
| Labdás gyakorlatok | 13 |
| Testnevelési és népi játékok | 16 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 15 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 15 |
| Társas tánc | 36 |
| **Összes óraszám:** | **180** |

**Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**óraszám: 13 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése
* 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása
* Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal
* A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
* A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

**Fogalmak**

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései

**A gyógytestnevelés-órán** a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás és a helyes légzéstechnika kialakításához.

**Témakör: Kúszások és mászások**

**óraszám: 13 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése
* Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)
* Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók
* Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése
* Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése
* Kúszó és mászó csapatjátékok
* Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában
* Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban
* Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával
* Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

**Fogalmak**

utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás,pókjárás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny

**A gyógytestnevelés-órán** a kúszás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúszások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.

**Témakör: Járások, futások**

**óraszám:18 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal
* Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)
* Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
* A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
* Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal
* Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással
* Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett
* Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből
* Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal
* Folyamatos futások 4-6 percen keresztül

**Fogalmak**

járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás

**A gyógytestnevelés-órán** a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.

**Témakör: Szökdelések, ugrások**

**óraszám:** **13 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
* Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére
* Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le
* Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása
* Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába
* Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra
* Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba
* Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével

**Fogalmak**

felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus

**A gyógytestnevelés-órán** az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.

**Témakör: Dobások, ütések**

**óraszám: 10 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
* Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
* Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
* Alsó dobás két kézzel társhoz
* Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
* Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
* Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre
* Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

**Fogalmak**

dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal

**A gyógytestnevelés-órán** a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.

**Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

**óraszám:** **18** **óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése
* A helyes testtartás tudatosítása
* A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
* Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)
* Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
* Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
* Függésben alaplendület
* Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélen)
* Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása
* Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban
* Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások
* Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal
* Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása

**Fogalmak**

egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás

**A gyógytestnevelés-órán** a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikáltgyakorlatok nélkülatámasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.

**Témakör: Labdás gyakorlatok**

**óraszám: 13 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
* célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
* Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása
* A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással
* Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
* Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok)
* Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)
* A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések
* A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása

**Fogalmak**

mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés

**A gyógytestnevelés-órán** a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.

**Témakör: Testnevelési és népi játékok**

**óraszám: 16 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
* játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
* célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
* labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
* Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
* Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
* A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása
* A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása
* A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása
* Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása
* A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által
* A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

Néptánc – szabadon választható

* A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása
* Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése
* Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése

**Fogalmak**

szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

**A gyógytestnevelés-órán a tanuló** megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

**Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok**

**óraszám: 15 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;
* vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Ismerkedés a bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal
* Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
* A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
* Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása
* A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során
* A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése
* A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül

**Fogalmak**

húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt

**A gyógytestnevelés-órán** a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

**Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben**

**óraszám: 15 óra**

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése
* A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése
* A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása
* Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)
* Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása
* Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése
* Szabadtéri akadálypályák leküzdése
* Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)
* Társastánc speciális tantervi elsajátítása külső óraadó által benyújtott és alkalmazott fejlesztési ütemterv elsajátítása alapján

**Fogalmak**

időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok*,*nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem

**A gyógytestnevelés-órán** a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.

**TÉMAKÖR: Társastánc**

**Óraszám: 36 óra**

Társastánc speciális tantervi elsajátítása külső óraadó által benyújtott és alkalmazott fejlesztési ütemterv elsajátítása alapján

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Társastánc** | | **Órakeret 36óra** |
| **Előzetes tudás** | | Ismerik a gyermektáncok és disco táncok (Country tánc, Kinder rocky, Disco samba, Vuk figurák ) alapmotívumait. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | * A standard és a latin–amerikai táncok helyes testtartásának kialakítása * A térben való tájékozódás, a lábtechnika, a ritmusérzék, a hallás fejlesztése, a közösségtudat formálása * A megfelelő táncos magatartásmód kialakítása, mások elfogadása, a szocializációs folyamatok elősegítése * A partnerek közötti kommunikáció javítása | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Tananyag**   * A standard és a latin tánctartás * A ritmusok, ritmikák * Táncirányok (Alignment) * Lábpozíciók (Feet Positions), Lábmunka (Foot Work) * Polka * Disco Cha–cha–cha   **Követelmények**  A tanuló ismerje a tanult lépéseket, azok ritmikáját, a standard és latin táncokra jellemző testtartást, a helyes lábmunkát, a lépések irányait, a táncirányokat.  A tanuló legyen képes partnerével harmóniában a tanult táncanyag újraalkotására, a tanórákon megfelelő fizikai és szellemi erőnléttel részt venni. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** |  | | | |

**Továbbhaladás feltételei:**

* A tanulók a tanár utasítása szerint végezzék el s az óra rendjét szolgáló alakzatváltozásokat egyre kevesebb tanítói segítséggel .
* Ismerje fel az alapvető tartásos és mozgásos elemeket s tudja azokat pontosan végrehajtani.
* Tudja a testrészeket megnevezni.
* Ismerje a testnevelés órák alapvető rendszabályait, a legfontosabb veszélyforrásait, balesetvédelmi szempontjait.
* Gyakorlása legyen fegyelmezett, s figyeljen oda társaira. Az eszközöket használja célszerűen.
* Az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása
* Fejlődjön az eszközök biztonságos és célszerű használatában.
* A feladat végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekedjen.
* A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá váljon.
* A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekedjen tánc közben.
* Hajtsa végre a futó, ugró és dobóiskolai alap gyakorlatokat.
* Legyen képes tartós futásra egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.
* Ismerje a sportszerű viselkedés néhány jellemzőjét.
* Ismerje fel az alapvető esés technikákat, s hajtsa azokat balesetmentesen végre.
* Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködjön.
* Alakuljon ki szabad levegőn végzett testmozgáshoz valós természetes hozzáállás.

**A tanuló ismerje**

* a disco táncok (Disco cha-cha-cha) alapmotívumait,
* a polka alapmotívumait,

**Legyen képes**

* a tanult táncok pontos, stílusos eltáncolására,
* páros és csoportos feladatok végrehajtására

**3– 4. évfolyam**

A korosztályra továbbra is jellemző, hogy a különböző kognitív és affektív területek fejlődése a nagymértékű mozgásszükségletben is kifejeződik. A tanuló az előző időszakhoz képest már kialakult szokásrenddel rendelkezik, magabiztosabban mozog az oktatási környezetben, értelmi képességei jelentősen javultak. Az időszak fő célja, hogy átvezesse a diákokat a mozgásműveltség különböző sportágakban testet öltött formáinak elsajátításához.

Az alapmozgásoknál az egyszerű futó-ugró-dobó gyakorlatokban megjelennek azok a jellegzetes technikai elemek, amelyek a későbbiekben egy-egy összetettebb mozgás vezető műveletét alkotják. A gyakorlás során egyre nagyobb szerep jut az önálló csapatokban, csoportokban történő foglalkoztatásnak. A fejlesztésnek meghatározó formája a Kölyökatlétikában kialakított többállomásos feladatrendszer.

A testnevelési és népi játékok továbbra is kiemelten fontosak. A szabályaik gazdagodnak, térbeli, időbeli kiterjedésük növekszik, illetve kiegészülnek az egyes labdajátékok egyszerűsített, könnyített formáival, például a szivacskézilabdával, a zsinórlabdával, a mini kosárlabdával. A tanulók tevékenységét egyre kevésbé az öncélúság, mindinkább a kooperativitás igénye, a társakkal történő együttműködés lehetőségének felismerése jellemzi. A csapatalakításoknál – a tanulói esélyegyenlőség figyelembevételével – teret kap az önállóság**.**

A torna mozgásanyagát megalapozó egyszerű mozgásformák szenzitív időszaka ez. A gurulások, fordulatok, forgások, támasz- és függőhelyzetek, valamint az egyensúlyi elemek könnyen taníthatók, a kedvező testarányok, a relatíve kis testtömeg, illetve az ízületi rendszer plasztikussága révén könnyen taníthatók. Ennek eredményeként a későbbiekben jelentkező természetes gátlások mértéke jelentősen csökkenthető.

A küzdőgyakorlatokra továbbra is a játékos formájú társas küzdelmek jellemzőek, közvetlen és pillanatnyi kontaktussal, melyek kiválóan fejlesztik az egyensúlyozás, a tér és távolság érzékelés képességét, valamint a ritmusképességet. Emellett az asszertivitás megőrzése és fejlesztése mellett továbbra is kiemelten fontos a társak tisztelete, megbecsülése, egymás elfogadása.

A 3–4. évfolyamon, a prevenciós szemlélet megvalósításaként, fokozottan ügyelni kell a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gimnasztikai gyakorlatok rendszeres alkalmazására, a törzsizomzat erősítését elősegítő utánzó természetes mozgások beépítésére a különböző témakörök tartalmi elemeibe.

A gyógytestnevelés testgyakorlatainak végrehajtása során a tanulókban kialakul a korrekciós gimnasztika gyakorlatok precíz, pontos végrehajtása iránti igény. Emellett tudatosul, hogy mely testgyakorlatok segítik, illetve gátolják elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltoztatását.

**A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

**MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

* a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi;
* a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
* a sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.

**MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

* megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
* olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

**MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

* az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
* különböző mozgásai jól koordináltak, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtása jól tagolt.

**VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

* a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
* a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
* felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

**PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

* felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
* ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
* tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;
* a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten rendszeresen végez testmozgást.

**EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

* az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
* megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

**A 3–4. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszáma: 360 óra**

**Megjegyzés:** A 2020-as NAT kerettanterv óraszám ajánlása 340 óra, amely magában foglalja az úszás oktatását is, évfolyamonként 18 órában. Iskolánk adottságai nem teszik lehetővé a szervezett úszásoktatást, így társastánc és mozgás kultúra valósul meg 36 órában **36 tanítási hétben. Éves óraszám** intézményünkben **180 óra**.

**A témakörök áttekintő táblázata:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Témakör neve** | **Javasolt óraszám** |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 26 |
| Kúszások és mászások | 26 |
| Járások, futások | 36 |
| Szökdelések, ugrások | 26 |
| Dobások, ütések | 20 |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 36 |
| Labdás gyakorlatok | 26 |
| Testnevelési és népi játékok | 32 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 30 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 30 |
| Társastánc | 72 |
| **Összes óraszám:** | 360 |

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

1. **évfolyam**

|  |  |
| --- | --- |
| **Témakör neve** | **Javasolt óraszám** |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 13 |
| Kúszások és mászások | 13 |
| Járások, futások | 18 |
| Szökdelések, ugrások | 13 |
| Dobások, ütések | 10 |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 18 |
| Labdás gyakorlatok | 13 |
| Testnevelési és népi játékok | 16 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 15 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 15 |
| Társastánc | 36 |
| **Összes óraszám:** | 180 |

**Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**Javasolt óraszám:** **13 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete
* 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal
* A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
* Légzőgyakorlatok végrehajtása
* A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
* A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése
* Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére

**Fogalmak**

menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései

**A gyógytestnevelés-órán** a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához.

**Témakör: Kúszások és mászások**

**Javasolt óraszám: 13 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása
* Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával
* Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken
* A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése
* Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal
* Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások
* Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken
* Akadálypályák leküzdése
* Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok
* Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken

**Fogalmak**

függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés

**A gyógytestnevelés-órán** a kúszások és mászások mozgásanyagából a tanulók képességeihez mérten összetett gyakorlatsorokat alakíthatunk ki akadálypályák segítségével, vagy különböző szerekkel, illetve társsal vagy társakkal együtt alkalmazva, a törzsizomzat megerősítéséhez.

**Témakör: Járások, futások**

**Javasolt óraszám:** **18 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban
* Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)
* Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben
* A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
* Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva
* Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal
* Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva
* Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett
* Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással
* 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre
* Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában
* Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal
* Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben
* Folyamatos futások 6-8 percen keresztül

**Fogalmak**

futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés

**A gyógytestnevelés-órán** a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.

**Témakör: Szökdelések, ugrások**

**Javasolt óraszám:** **13 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása
* Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel
* Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás közben
* Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga)
* Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel
* Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba
* Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra
* Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve

**Fogalmak**

lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötélhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám

**A gyógytestnevelés-órán** az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.

**Témakör: Dobások, ütések**

**Javasolt óraszám: 10 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
* Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak
* Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel
* Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra
* A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben
* Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra
* Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra
* Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése
* Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása
* Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása
* Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva

**Fogalmak**

egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés,tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése

**A gyógytestnevelés-órán** a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása. Ajánlott a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.

**Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

**Javasolt óraszám: 18** **óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése
* A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása
* Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében
* A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása
* Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
* Zsugorfejállás elsajátítása
* Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan
* Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása
* Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása
* Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
* Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren
* Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül
* Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével
* Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon
* Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal
* Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen) elsajátítása fokozódó gyorsasággal
* Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során
* Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása
* A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között
* Az ízületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása

**Fogalmak**

tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat

**A gyógytestnevelés-órán** a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikáltgyakorlatok nélkülatámasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával, a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.

**Témakör: Labdás gyakorlatok**

**Javasolt óraszám: 13 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
* célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikusan változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével
* A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba
* Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
* A labdaérzéket fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása
* A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)
* Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikusan változó mozgást végző célfelületre
* Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)

**Fogalmak**

belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület

**A gyógytestnevelés-órán** a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulását elősegíti az izomzat, a motoros képesség fejlesztése. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása történik meg, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.

**Témakör: Testnevelési és népi játékok**

**Javasolt óraszám:** **16 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a testnevelési és népi ~~j~~átékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
* játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
* célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
* labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése
* A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
* A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
* A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által
* Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában
* A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által
* Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása
* A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok
* A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával
* Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
* Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
* Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

**Fogalmak**

támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság

**A gyógytestnevelés-órán** a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

**Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok**

**Javasolt óraszám:** **15 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;
* vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
* A bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása
* Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
* A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
* A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül
* Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben
* A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása
* Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával
* Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával

**Fogalmak**

ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás

**A gyógytestnevelés-órán a tanuló** megismeri azokat egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavallt küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

**Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben**

**Javasolt óraszám:** **15 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása
* A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása
* A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás)
* Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal
* A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)

**Fogalmak**

görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás

**A gyógytestnevelés-órák keretében** a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A tanulók legyenek képesek kiválasztani a számukra adekvát testedzési formát.

**TÉMAKÖR: Társastánc**

**ÓRASZÁM: 36 óra**

A témakör vezetése megbízási szerződéssel külső óraadó vezetésével történik. A foglalkozások tervezetét és a tematikát a külső óraadó határozza meg csatolt dokumentumként

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Társastánc** | | **Órakeret 36 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Ismerik a disco táncok (Disco cha-cha-cha) alapmotívumait, és a polka alapmotívumait. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | * A standard és a latin–amerikai táncok alaplépéseiben alkalmazott forgásmennyiség, a használt akciók elsajátítása valamint a tanult lépésekből álló kombinációkon és etűdökön keresztül a táncokra jellemző stílusos előadásmód kialakítása * A mozgáskoordináció, mozgásemlékezet, fizikai állóképesség fejlesztése, a zenei beosztáshoz, frázisokhoz való igazodás, a zenei hangsúlyok tudatosítása * A technikai elemek alkalmazása, az egymást segítő táncos partnerkapcsolat kialakítása | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Tananyag**   * A latin táncokban használt akciók (Action Used), ritmikák * A standard táncokban alkalmazott forgásmennyiség (Amount of Turn) * Angol keringő * Samba * Cha–cha–cha   **Követelmények**  A tanuló ismerje a tanult lépéseket, az alkalmazott forgásmennyiséget és a használt akciókat, az alaplépésekből és alap figurákból összeállított kombinációkat és etűdöket.  A tanuló legyen képes a tanult technikák alkalmazására, a kombinációk és etűdök párban történő, stílusos előadására, a táncos–táncosnő harmonikus kapcsolat kialakítására. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** |  | | | |

*A cigány tánc ritmuskísérete.* *Ismerjék meg a helyi közösség legjellemzőbb dalai, zenei, éneklés és táncszokásait.*

**Témakör: Gyógytestnevelés**

**Javasolt óraszám:** A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően[[1]](#footnote-1)

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
* a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére;
* aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
* **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**
* ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.
* **Fejlesztési feladatok**
* A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:
* A helyes légzéstechnika elsajátítása, tudatos alkalmazása
* A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása
* Egyszerűbb és összetettebb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása
* A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása
* Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
* A mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása
* Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
* Egyszerűbb, a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló végrehajtása
* **Fogalmak**
* légzőgyakorlatok, korrekciós gyakorlatok, gerincmobilizáló gyakorlatok, testtudat

**TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI A HARMADIK ÉVFOLYAM VÉGÉN:**

Öltözői rend, higiénia megtartása.

Tanult gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása, tanítói utasításnak megfelelően.

Megfelelő futókészség. Tudjon kitartóan, folyamatosan 8 percen át futni. Legyen képes helyből, illetve nekifutás után távolba ugrani!

Legyen képes a különféle labdákat birtokba venni, vezetni, társához továbbítani!

Vegyen részt többféle labdajátékban!

Ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

Mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat

Futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

A különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

A különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre

Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;

A támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

Labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

A testnevelési és népi ~~j~~átékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;

Játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;

Célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;

Játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;

A szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére

**A tanuló ismerje**

* a latin táncok (Samba, Cha-cha-cha) alapmotívumait,
* a standard táncok (Angol keringő) alapmotívumait,

**Legyen képes**

* a tanult táncok pontos, stílusos eltáncolására,
* páros és csoportos feladatok végrehajtására

1. **évfolyam**

|  |  |
| --- | --- |
| **Témakör neve** | **Javasolt óraszám** |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 13 |
| Kúszások és mászások | 13 |
| Járások, futások | 18 |
| Szökdelések, ugrások | 13 |
| Dobások, ütések | 10 |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 18 |
| Labdás gyakorlatok | 13 |
| Testnevelési és népi játékok | 16 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 15 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 15 |
| Társastánc | 36 |
| **Összes óraszám:** | 180 |

**Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**Javasolt óraszám:** **13 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete
* 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal
* A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
* Légzőgyakorlatok végrehajtása
* A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
* A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése
* Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére

**Fogalmak**

menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései

**A gyógytestnevelés-órán** a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához.

**Témakör: Kúszások és mászások**

**Javasolt óraszám: 13 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása
* Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával
* Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken
* A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése
* Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal
* Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások
* Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken
* Akadálypályák leküzdése
* Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok
* Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken

**Fogalmak**

függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés

**A gyógytestnevelés-órán** a kúszások és mászások mozgásanyagából a tanulók képességeihez mérten összetett gyakorlatsorokat alakíthatunk ki akadálypályák segítségével, vagy különböző szerekkel, illetve társsal vagy társakkal együtt alkalmazva, a törzsizomzat megerősítéséhez.

**Témakör: Járások, futások**

**Javasolt óraszám:** **18 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban
* Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)
* Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben
* A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
* Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva
* Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal
* Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva
* Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett
* Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással
* 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre
* Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában
* Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal
* Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben
* Folyamatos futások 6-8 percen keresztül

**Fogalmak**

futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés

**A gyógytestnevelés-órán** a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.

**Témakör: Szökdelések, ugrások**

**Javasolt óraszám:** **13 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása
* Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel
* Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás közben
* Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga)
* Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel
* Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba
* Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra
* Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve

**Fogalmak**

lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötélhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám

**A gyógytestnevelés-órán** az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.

**Témakör: Dobások, ütések**

**Javasolt óraszám: 10 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
* Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak
* Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel
* Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra
* A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben
* Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra
* Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra
* Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése
* Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása
* Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása
* Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva

**Fogalmak**

egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés,tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése

**A gyógytestnevelés-órán** a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása. Ajánlott a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.

**Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

**Javasolt óraszám: 18** **óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése
* A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása
* Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében
* A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása
* Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
* Zsugorfejállás elsajátítása
* Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan
* Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása
* Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása
* Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
* Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren
* Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül
* Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével
* Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon
* Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal
* Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen) elsajátítása fokozódó gyorsasággal
* Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során
* Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása
* A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között
* Az ízületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása

**Fogalmak**

tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat

**A gyógytestnevelés-órán** a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikáltgyakorlatok nélkülatámasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával, a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.

**Témakör: Labdás gyakorlatok**

**Javasolt óraszám: 13 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
* célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikusan változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével
* A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba
* Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
* A labdaérzéket fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása
* A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)
* Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikusan változó mozgást végző célfelületre
* Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)

**Fogalmak**

belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület

**A gyógytestnevelés-órán** a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulását elősegíti az izomzat, a motoros képesség fejlesztése. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása történik meg, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.

**Témakör: Testnevelési és népi játékok**

**Javasolt óraszám:** **16 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* a testnevelési és népi ~~j~~átékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
* játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
* célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
* labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése
* A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
* A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
* A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által
* Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában
* A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által
* Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása
* A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok
* A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával
* Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
* Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
* Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

**Fogalmak**

támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság

**A gyógytestnevelés-órán** a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

**Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok**

**Javasolt óraszám:** **15 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;
* vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
* A bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása
* Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
* A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
* A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül
* Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben
* A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása
* Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával
* Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával

**Fogalmak**

ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás

**A gyógytestnevelés-órán a tanuló** megismeri azokat egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavallt küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

**Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben**

**Javasolt óraszám:** **15 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása
* A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása
* A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás)
* Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal
* A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)

**Fogalmak**

görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás

**A gyógytestnevelés-órák keretében** a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A tanulók legyenek képesek kiválasztani a számukra adekvát testedzési formát.

**TÉMAKÖR: Társastánc, szabadon választott foglalkozások**

**ÓRASZÁM: 36 óra**

A témakör vezetése megbízási szerződéssel külső óraadó vezetésével történik. A foglalkozások tervezetét és a tematikát a külső óraadó határozza meg csatolt dokumentumként

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Társastánc** | | **Órakeret 36 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Ismerik a latin táncok (Samba, Cha-cha-cha) alapmotívumait, és a standard táncok (Angol keringő) alapmotívumait, | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | * A latin táncok alaplépéseiben és alapfiguráiban alkalmazott testfordulatok elsajátítása, a standard táncok alaplépéseiben és alapfiguráiban használt emelkedés, süllyedés fejlesztése * A térbeli tájékozódás, előadói készség javítása * A megfelelő viselkedésmódok kialakítása, az illemszabályok alkalmazása * Stílusos előadásmód, tudatos gyakorlás | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Tananyag**   * A latin táncokban alkalmazott testfordulatok (Body Turn), forgásmennyiségek * A standard táncokban használt emelkedés, süllyedés (Rise and Fall), lábtechnika * Angol keringő haladó figurái * Tangó * Rumba * Cha-cha-cha * A tanult alaplépésekből és alapfigurákból összeállított koreográfiák   **Követelmények**  A tanuló ismerje a tanult alaplépéseket, alapfigurákat és az ezekből összeállított etűdöket, az alkalmazott testfordulatokat valamint az emelkedést és süllyedést.  A tanuló legyen képes a tanult technikák párban történő alkalmazására, az etűdök pontos kivitelezésére | | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** |  | | | |

**Témakör: Gyógytestnevelés**

**Javasolt óraszám:** A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően[[2]](#footnote-2)

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
* a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére;
* aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**Fejlesztési feladatok**

A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:

* A helyes légzéstechnika elsajátítása, tudatos alkalmazása
* A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása
* Egyszerűbb és összetettebb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása
* A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása
* Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
* A mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása
* Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül
* Egyszerűbb, a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló végrehajtása

**Fogalmak**

légzőgyakorlatok, korrekciós gyakorlatok, gerincmobilizáló gyakorlatok, testtudat

**Továbbhaladás feltételei:**

* A tanulók a tanár utasítása szerint végezzék el s az óra rendjét szolgáló alakzatváltozásokat egyre kevesebb tanítói segítséggel .
* Ismerje fel az alapvető tartásos és mozgásos elemeket s tudja azokat  pontosan végrehajtani.
* Tudja a testrészeket megnevezni.
* Ismerje a  testnevelés órák alapvető rendszabályait, a legfontosabb veszélyforrásait, balesetvédelmi szempontjait.
* Gyakorlása legyen fegyelmezett, s figyeljen oda társaira. Az eszközöket használja célszerűen.
* Az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása
* Fejlődjön az eszközök biztonságos és célszerű használatában.
* A feladat végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekedjen.
* A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá váljon.
* A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekedjen tánc közben.
* Hajtsa végre a futó, ugró és dobóiskolai alap gyakorlatokat.
* Legyen képes tartós futásra egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.
* Ismerje a sportszerű viselkedés néhány jellemzőjét.
* Ismerje fel az alapvető esés technikákat, s hajtsa azokat balesetmentesen végre.
* Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködjön.
* Alakuljon ki szabad levegőn végzett testmozgáshoz valós természetes hozzáállás.

**A tanuló ismerje**

* a latin táncok (Rumba, cha-cha-cha) tanult alapfiguráit,
* a standard táncok (Tangó, Angol keringő) tanult alapfiguráit

**Legyen képes**

* a tanult táncok pontos, stílusos eltáncolására,
* páros és csoportos feladatok végrehajtására

1. A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár. [↑](#footnote-ref-1)
2. A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár. [↑](#footnote-ref-2)