Mórágyi Általános Iskola

Testnevelés

Helyi tanterv, NAT 2020

1-4. évfolyam

Tantárgyi bevezető

Az iskolai testnevelés célja a személyiség fejlesztése, egészséges fiatalok nevelése és felkészítése az életre. A Nemzeti Alaptantervben (továbbiakban NAT) is fontos szereppel bír ez a műveltségi terület. A Testnevelés és egészségfejlesztés az egyik legösszetettebb tanulási terület, legfontosabb feladata a tanulók testi, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődésének biztosítása, amely kiemelten a NAT testi-lelki egészségre nevelés célját valósítja meg, miközben az alapkompetenciák és az ezekre épülő 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. A műveltségtartalom elsajátítása folyamatában a tanuló egész személyiségét aktivitásra és cselekvésre készteti, ezáltal életkorának megfelelő, fokozatos terhelés és megfelelő számú gyakorlás mellett bővül a mozgáskultúrája. Az oktatási folyamatban a testkulturális javak feldolgozása és mindennapos használata több éves munka eredménye, az egymásra épülő, alsó-és felső tagozaton is meghatározott célok és feladatok szerint történik. (Rétsági Erzsébet: A testnevelés tantárgypedagógiája 2004.)

Az intézményünkben figyelembe kell venni a létesítmények helyzetét, a tanulók szociális és intellektuális hátterét, így differenciáltan egy-egy mozgásos cselekvés elsajátítása, a megfelelő mozgáskészség kialakítása, az egészséges életmódhoz vezető folyamatok automatizálása és a korosztályi adottságoknak megfelelő elegendő játék biztosítása a fő prioritás.

Mórágyi Általános Iskola

A testnevelés és egészségfejlesztés műveltségterület kiemelt céljai

A mozgáskészség fejlesztése és az edzettségi szint fejlesztése, amely szoros kapcsolatban áll a rendszeres preventív fizikai aktivitással (természetes mozgások, helyes testtartás kialakítása és fenntartása, motoros képességek fejlesztése, a terhelés összetevői és jelentősége, testtömegindex, táplálkozás és egészségmegőrző szokásrendszer).

A motoros képességek, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, amelyek a sportági készségek kialakítását eredményezik (technika, taktika).

A testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek fejlesztése (bemelegítés, terhelés és fejlesztési összetevők, gyakorlás, mérés és értékelés; játékokkal és sportágakkal kapcsolatos szabályismeretek, sporttörténeti ismeretek).

Részvétel a szabadidős, diák- és versenysportban, sportágválasztás, a kiválasztás és utánpótlás-nevelés elősegítése révén olyan képességek és készségek kialakítása, amelyek élethosszig tartó rendszeres fizikai aktivitást eredményeznek.

Személyiségfejlesztés, szociális és érzelmi képességek fejlesztése, erősítése (siker és kudarc, győzelem és vereség feldolgozása, szociális kapcsolatrendszer fejlesztése, alkalmazkodás, konfliktuskezelés, a csapathoz tartozás érzelmei, az együvé tartozás erősítése; testtudat).

Preventív és egészségtudatos szokások fejlesztése (mozgásszükséglet-kielégítés szokásai, egészségkárosító motoros tevékenység tudatos elkerülése, egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és szokások, sporttevékenységgel kapcsolatos egészségügyi szokások).

Célok az alsó tagozaton

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. 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 természet közeli helyszíneken végzett rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása a környezet megismerésén keresztül járul hozzá a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez, mint nevelési célhoz.

Tartalmak az alsó tagozaton

A testnevelés és egészségfejlesztés műveltségterület tartalmai az alapfokú nevelés-oktatás 1–2. évfolyamán a természetes (alap-) mozgáskészségek, illetve a pszichomotoros képességek játékos fejlesztésére, azok változatos, sokrétű és tudatos alkalmazására épülnek. A gyermekek fejlődési, fejlettségi jellemzőihez igazodó egyszerű, ugyanakkor változatos mozgástanulási és képességfejlesztési körülmények, koordinációt javító tanulási tartalmak, melyek stabilizálják az alapvető mozgáskészségeket, jelentik az alapvető fejlesztési célt. A 3–4. évfolyamon a mozgáskészségek tovább stabilizálódnak, az előzetes mozgástapasztalatokra építve tovább fejlődnek, és a mozgástanulás magasabb szintjére kerülnek. Az alapkészségek fejlesztésének folyamatában a komplexebb, nehezített körülmények közötti végrehajtások válnak dominánsabbá.

A már elsajátított készségek, fogalmak, kategóriák egységeinek beillesztése a mozgásos tevékenységrendszerbe a tantárgyközi tartalmak, a kompetenciák és a fejlesztési feladatok keretében hozzájárulnak a hatékonyabb tanuláshoz, a kedvezőbb tanulási teljesítményhez, ezen keresztül a nevelési folyamat sikerességéhez. Összességében elfogadó, ugyanakkor követelményeket támasztó, következetes nevelési környezetet biztosító légkör szükséges, amelyben a gyermekek aktív, felfedező, velük született képességei megerősödnek.

A testnevelésórán lehetőség nyílik a fizikai és érzelmi biztonság megteremtésre, ezen keresztül a testnevelés tantárgyhoz kapcsolódó pozitív attitűd kialakítására, mely olyan fejlesztési területek alapjául szolgálhat, mint például a *pályaorientáció,* a *testi-lelki egészség* és az *eredményes tanulás*. A tanítási-tanulási folyamat során a testneveléssel, a pedagógussal, a társaival, illetve önmagával szembeni bizalom megteremtése megalapoz olyan kiemelt fejlesztési területet, mint az *ön- és társértékelés.*

A társas interakciók, a feladatokkal járó fizikai kontaktusok, a közösségi sikerélmények, továbbá a legfontosabb magyar sporttörténeti ismeretek kitűnő alapját képezik a *nemzeti öntudatnak és a hazafias nevelésnek*.

A különböző sportágak, mozgásos tevékenységek, illetve a testnevelésórák rendszabályainak, szokásrendszerének kialakítása, a sportszerű viselkedés alapjainak tanulása az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztését hivatott szolgálni. A kooperáció lehetőségének biztosítása, a kommunikációs szabályok, formák és jelek megismerése és elsajátítása *a demokráciára nevelés* kiemelkedő színtere. A szabadtéren végzett mozgások és feladatok tudatos fejlesztést tesznek lehetővé a *környezettudatossággal* kapcsolatban. A szaknyelvi alapok megtanulása, a testnevelésórán használatos szerek, eszközök balesetmentes használatának megismerése és megértése, a testi és lelki működéseink felfedezése összekapcsolva a rendszeres testmozgás iránti igény kialakításával, kiteljesíti a *testi-lelki egészségre nevelést,* mint a legfontosabb fejlesztési területet.

A fejlesztési területek feladatainak fent bemutatott megvalósításával, valamint a testnevelésóra sajátosságainak köszönhetően a *hatékony, önálló tanulás* és *a szociális és állampolgári kompetencia kialakítása* eredményesen valósulhat meg. Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztésére a testnevelés oktatása keretében kiemelkedő lehetőség kínálkozik. Meghatározó eszköz a szaknyelvi, terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek széles körű, igényes közvetítése a pedagógus által, de nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a pedagógus-tanuló kommunikáció, illetve a tanulók egymás közötti kommunikációjának alakítása. Tanórai keretek között a hibajavítás, a saját és a társak teljesítményének megfigyelése és értékelése, a játékszituációk, illetve játékfeladatok megbeszélése, a sikerek és kudarcok okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében nyílik erre lehetőség. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint a közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó *kommunikációs* hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A kezdeményezőkészség, a vállalkozói kompetencia fejlesztése a testnevelés és sport természetéből adódóan már ebben az életkori szakaszban is elkezdődhet. A kooperatív feladatokban, kreativitást és kommunikációt igénylő páros és társas gyakorlatokban, mozgásos játékokban, a tanórai csapatversenyek lebonyolításában, kezdetben irányítottan, majd az önállóságot növelve oldják meg a problémákat a tanulók. Tanórán és a tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak, érdeklődésének leginkább megfelelő szerepet, feladatkört.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Ennek kialakítása kiemelkedő jelentőségű az alapfokú nevelés kezdeti szakaszaiban. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

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 kép 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.

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljesség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotónia tűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkészség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Az iskolai testnevelés óra 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.

A tantárgy értékelés alapja, szempontjai intézményünkben:

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. A felső tagozatos tanulóknál már megismerjük a teljesítőképességük határait, a teljesítményüket, a testneveléssel kapcsolatos beállítódásukat. Egyértelmű, világos és előzetes tudásra épülő követelményrendszer alapján szükséges értékelni, figyelembe véve a befolyásoló tényezőket (életmód, szociális háttér, egészségi állapot, motiváltság stb.).

Az tantárgyi értékelés feltételei:

– Aktív részvétel az órákon (szárazföldi és úszásórák)

– A szabályok pontos ismerete és betartása

– A természetes mozgásformákhoz kapcsolódó fogalmak ismerete

– Alapvető rendszabályok legfontosabb veszélyforrásainak, balesetvédelmi szempontjainak ismerete és betartása

– Fegyelmezett gyakorlás, odafigyelés a társakra

– Célszerű eszközhasználat

– A feladat végrehajtások pontossága, célszerűsége, biztonságra törekvés

– Sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete

– Pontos követelményrendszer betartása, a minimum követelmények teljesítése

Az értékelés formája általában gyakorlati jeggyel történik, előre meghatározott követelményekkel, egyes esetekben a tanórai munkát, illetve egy-egy szorgalmi házi dolgozat elkészítését is osztályozhatjuk.

Mérések a testnevelés órán

Mórágyi Általános Iskola

Az iskolában a pedagógiai programban meghatározott mérési időszakban és mérési módszer alkalmazásával tanévenként, valamennyi évfolyamra kiterjedően a tanulók fizikai állapotának és edzettségének mérését meg kell valósítani. Az alsó tagozaton az atlétikai felmérések tesztjei valósulnak meg (helyből távolugrás, rövid távú futás, hosszú távú futás, távolugrás, kislabdahajítás). A 4. évfolyamon testnevelést tanító pedagógus pedig a NETFIT mérésekre hangolja rá a gyerekeket, amelyek a következő évtől állnak előttük.

Iskolánkban a mindennapos testnevelés (heti 3+2 tanóra) tananyaga tartalmazza heti két órában a testnevelési és népi játékok illetve a foglalkozások alternatív környezetben témakör anyagát.

A testnevelés tantárgy óraszámai az általános iskola nyolc évfolyamára:

ÓRASZÁMOK 36 hét

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
heti	5	5	5	5	5	5	5	5
éves	180	180	180	180	180	180	180	180

A témakörök áttekintő táblázata:

TÉMAKÖRÖK	ajánlott óraszám évfolyamonként	1. évf.	2. évf.	3. évf.	4. évf.
Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	13	folyamatos	folyamatos	folyamatos	folyamatos
Kúszások, mászások	13	10	10	8	6
Járások, futások	18	10	10	10	10

Szökdelések, ugrások	13	10	10	10	12
Dobások, ütések	10	10	10	10	8
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	18	10	10	11	13
Labdás gyakorlatok	13	12	12	13	13
Testnevelési és népi játékok	32	36	36	36	36
Küzdőfeladatok és játékok	15	10	10	10	10
Foglalkozások alternatív környezetben	23	36	36	36	36
Úszás	18	36	36	36	36
ÖSSZES ÓRASZÁM	**170**	**180**	**180**	**180**	**180**
Gyógytestnevelés	50 %	18	18	18	18

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.

1. évfolyam

Ahogy az első önálló lépések, úgy az 1. 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.

2020-TÓL HELYI TANTERV TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

1. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM		TARTALOM	TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI	TANESZKÖZÖK
	JAVASOLT	TERVEZETT			
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13	egész évben folyamatos	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. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása	A tanuló ismerje: Testnevelés órák alapvető rendszabályait. Fegyelmezett csoportos munka szabályait. Fő testtájaikat A bemelegítés jelentőségét egyszerű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása során. A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. Alakzatokat (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat).	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó
Kúszások, mászások	13	10	A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése.	A tanuló legyen képes végrehajtani:	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják,

			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. Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások. Törzsizom-erősítés. Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése.	mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan a keresztező mozgásokat.	zsámolyok, ugrószekrény, pad.
Járások és futások	18	10	Járások különböző alakzatokban. Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás, fóka, sánta róka, talicska, rák, pók, nyuszi, béka, medve)) Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen. A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Saroklendítés, térdemelés. Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, váltással. Futások akadályok felett. Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal. Folyamatos futások 4-6 percen keresztül.	A tanuló legyen képes végrehajtani: Járásokat, futásokat, (helyben, haladva, irány- és sebességváltásokkal)- szerrel és szer nélkül. Futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzze. Utánzáson alapuló járásokat, mászásokat, ugrásokat (törpe, óriás, fóka, sánta róka, talicska, rák, pók, nyuszi, béka, medve)	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.
Szökdelések és ugrások	13	10	A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Helyben szökdelések tapsra, zenére. Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások fel és le. Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába.	A tanuló legyen képes végrehajtani: a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető	Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra,

			Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra. Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével.	műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan. Szökdeléseket egy és két lábon helyben és haladással.	ugródomb, homokgödör.
Dobások, Ütések	10	10	A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Könnyű labda fogása, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben. Labda feldobása és elkapása. Alsó dobás két kézzel társhoz. Labda gurítása társnak. Kétkezes mellső lökés, hajítás, társhoz vagy célra. Könnyű labda gurítása, terelése társhoz vagy célfelületre. Labda dobása, gurítása és elkapása helyben és mozgás közben.	A tanuló legyen képes végrehajtani: a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan.	Kölyökatlétika felszerelés, gumi-labdák, tömött labdák, kézi szerek.
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	18	10	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, tarkóállás, lebegőállás, mérlegállás). Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása. Akadálypályák leküzdése. Függésben alaplendület. Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása. Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással. Statikus függőállások. Egyszerű statikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása.	A tanuló legyen képes végrehajtani: tanári segítséggel a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási feladatokat. Gurulóátfordulást előre, tarkóállást.	Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, dobbantó, gyűrű, mászókötél, bordásfal.

Mórágyi Általános Iskola

Labdás gyakorlatok	13	12	A labdás tevékenységek baleset megelőzési 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. Alsó, felső, mellső labdaátadások. Labdagörgetések gyakorlása. Magasan (fej fölött) érkező labda átvétele. Ismerkedés a kézzel, lábbal történő pattintó érintések alaptechnikájával. A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések. A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása.	A tanuló legyen képes végrehajtani: labdapattintásokat helyben. Alsó, felső, mellső labdaátadásokat. Álló és guruló labda rúgását álló helyzetből.	Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.
Testnevelési és népi játékok	16	36	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	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.	Jelzőszalag, jelölő mez, kézi szerek, különböző méretű labdák, zsámolyok, bóják, tornapadok. Cd lejátszó, tornabotok.

			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		
Küzdőfeladatok és játékok	15	10	A küzdőjátékok baleset megelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése. A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak	Vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust,	Húzókötél, tornabot.

			legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül.	sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. A tanuló legyen képes végrehajtani: játékos toló és húzó mozdulatokat helyben.	
Foglalkozások alternatív környezetben	23	36	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.	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.	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rollerek.
Úszás	36	36	Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása. A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása. A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása. A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése. Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása. Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül.	Az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában. Siklások.	Úszófelszerelés, úszódeszkák, gumilabdák, karikák.

			Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül. Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás). Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása.		
Gyógytestnevelés 30-50 %	18	összevonva	Az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani: A helyes légzéstechnika elsajátítás, a helyes testtartás kialakítása. A tartó- és mozgatószerv rendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása. Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása.	Ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait; tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	Kézi szerek, gumilabdák, tornapadok, zsámolyok.

2. évfolyam

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

2020-TÓL HELYI TANTERV TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

2. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM		TARTALOM	TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI	TANESZKÖZÖK
	JAVASOLT	TERVEZETT			
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13	egész évben folyamatos	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	A tanuló ismerje: Testnevelés órák alapvető rendszabályait. Fegyelmezett csoportos munka szabályait.	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó

			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. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása	Fő testtájaikat A bemelegítés jelentőségét egyszerű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása során. A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. Alakzatokat (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat).	
Kúszások, mászások	13	10	A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése. 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. Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások. Törzsizom-erősítés. Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése.	A tanuló legyen képes végrehajtani: mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan a keresztező mozgásokat.	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják, zsámolyok, ugrószekrény, pad.
Járások és futások	18	10	Járások különböző alakzatokban. Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés,	A tanuló legyen képes végrehajtani:	Bóják, gátak, karikák,

			lopakodó járás, pingvinjárás, fóka, sánta róka, talicska, rák, pók, nyuszi, béka, medve)) Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen. A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Saroklendítés, térdemelés. Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, váltással. Futások akadályok felett. Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből. Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal. Folyamatos futások 4-6 percen keresztül.	Utánzáson alapuló járásokat, mászásokat, ugrásokat (törpe, óriás, fóka, sánta róka, talicska, rák, pók, nyuszi, béka, medve) Járásokat, futásokat oldalazásokat: helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve. Járásokat, futásokat, (helyben, haladva, irány- és sebességváltásokkal). Indulásokat állórajtból hangjelre. Futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzze.	tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.

Szökdelések és ugrások	13	10	A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Helyben szökdelések tapsra, zenére. Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások 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. Helyből távolugrás.	A tanuló legyen képes végrehajtani: a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan. Szökdeléseket egy és két lábon helyben és haladással. Sasszét és oldalazó szökdeléseket. Szökdelések és ugrásokat, oldalazásokat: helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve. Helyből távolugrást.	Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra, ugródomb, homokgödör.
Dobások, Ütések	10	10	A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Könnyű labda fogása, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben. Labda feldobása és elkapása. Alsó dobás két kézzel társhoz. Labda gurítása társnak. Kétkezes mellső lökés, hajítás, társhoz vagy célra. Vető mozdulat.	A tanuló legyen képes végrehajtani: a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan.	Kölyökatlétika felszerelés, gumi-labdák, tömött labdák, kézi szerek.

			Könnyű labda gurítása, terelése társhoz vagy célfelületre. Labda dobása, gurítása és elkapása helyben és mozgás közben.	Dobások mozgásformái közül: lökő-, hajító- és vető gyakorlatokat.	
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	18	10	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, lebegőállás, mérlegállás). Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása. Akadálypályák leküzdése. Függésben alaplendület. Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása. Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással. Statikus és dinamikus függőállások. Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása.	A tanuló legyen képes végrehajtani: tanári segítséggel a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási feladatokat. Tarkóállást, gurulóátfordulást előre és hátra, lebegő-és mérlegállást. 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlatot ennek esztétikus bemutatását.	Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, dobbantó, gyűrű, mászókötél, bordásfal.

Labdás gyakorlatok	13	12	A labdás tevékenységek baleset megelőzési 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. Alsó, felső, mellső labdaátadások. Labdagörgetések gyakorlása. Magasan (fej fölött) érkező labda átvétele. Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával. A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések. A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása.	Labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet. A tanuló legyen képes végrehajtani: labdapattintásokat helyben. Alsó, felső, mellső labdaátadásokat. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapását helyben. Labdavezetést helyben és haladással Álló és guruló labda rúgását álló helyzetből, labdavezetést lábbal, guruló labda megállítása talppal.	Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.
Testnevelési és népi játékok	16	36	A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése	A testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos	Jelzőszalag, jelölő mez, kézi szerek, különböző méretű labdák, zsámolyok, bóják, tornapadok.

			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	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.	Cd lejátszó, tornabotok.

			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		
Küzdőfeladatok és játékok	15	10	A küzdőjátékok baleset megelőzési 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.	Vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg. A tanuló legyen képes végrehajtani: Toló és húzómozdulatokat helyben különböző erőkifejtéssel.	Húzókötél, tornabot.
Foglalkozások alternatív környezetben	23	36	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.	Ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rollerek.

			Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése. Szabadtéri akadálypályák leküzdése. Természetben űzhető sportágak megismerése.	a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.	
Úszás	36	36	Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása. A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása. A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása. A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése. Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása. Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül. Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül. Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás). Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása.	Az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában. Siklások. Dinamikus lábtempó és levegővétel.	Úszófelszerelés, úszódeszkák, gumilabdák, karikák.
Gyógytestnevelés 30-50 %	18	összevonva	Az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani: A helyes légzéstechnika elsajátítás, a helyes testtartás kialakítása. A tartó- és mozgatószerv rendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését	Ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait; tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes	Kézi szerek, gumilabdák, tornapadok, zsámolyok.

			szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása. Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása.	testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

3. 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 megfelelő vízbiztonság kialakítása után ebben a szakaszban nyílik lehetőség a tanulók számára kedvező úszásnem(ek) megtanítására, megtanulására és egyben kondicionális eszközként történő felhasználására.

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.

2020-TÓL HELYI TANTERV TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

3. évfolyam

Mórágyi Általános Iskola

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM		TARTALOM	TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI	TANESZKÖZÖK
	JAVASOLT	TERVEZETT			
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13	egész évben folyamatos	A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete. 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban. Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatokkal. A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan. A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére.	A tanulók ismerjék: Testnevelés órák alapvető rendszabályait. Fegyelmezett csoportos munka szabályait. A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. Legyen képes végrehajtani: Tudatos izommunkát, izomtevékenységet. A bemelegítés jelentőségét egyszerű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása során.	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó
Kúszások, mászások	13	8	A kúszások, mászások alapvető baleset-megelőzési szabályainak következetes betartása.	Mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják,

			Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban, kooperatív jelleggel, szerek használatával. Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken. Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások. Akadálypályák leküzdése. Sor- és váltóversenyek.	hajtja végre a keresztező mozgásokat.	zsámolyok, ugrószekrény.
Járások és futások	18	10	Járások, egyensúlyozó járások különböző irányba. A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok. Saroklendítés, térdemelés futás közben, kombinálva. Térdelőrajt. Sor- és váltóversenyek. Futások akadályok felett. 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint. Folyamatos futás különböző terepen. Futások párban és csoportban, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobó játékok közben. Folyamatos futások 6-8 percen keresztül.	Járásokat, futásokat, oldalazásokat: Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotását. Futóiskola alapgyakorlatai közül: egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel történő futásra, térdelőrajtra.	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.
Szökdelések és ugrások	13	10	A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok. Indiánszökdelés, sasszé és oldalazó szökdelések. Ritmusra végrehajtott szökdelések ugrókötélhajtás közben. Szökdelések helyváltoztatás közben. Elugrások páros lábon és egy lábon. Távolugrás rövid lendületből szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba.	Oldalazásokat, szökdeléseket és ugrásokat: Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotását. Ugróiskola alapgyakorlatai közül: sorozatszökdelések az ugrástávolság változtatásával, helyből	Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra, ugródomb, magasugró felszerelés, homokgödör.

				távolugrásra. Távolugrásra előzetes lendületből.	
Dobások, Ütések	10	10	A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok. Helyből kislabdahajítás technikája. Különböző labdák mozgatása, átadása labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel. Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése. A labda biztonságos elkapása. Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, hajítása. Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése. Floorball, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása. Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása.	Dobóiskola alapgyakorlatai közül: helyből hajítás technikáját.	Kölyökatlétika felszerelés, gumi-labdák, tömött labdák, kézi szerek. Floorball felszerelés, tollaslabda felszerelés.
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	18	11	A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása, az ízületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása. Az önfegyelem megteremtése. Gurulóátfordulások (előre és hátra) végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével. Lebegőállás, mérlegállás, tarkóállás, híd. Zsugor fejállás elsajátítása. Kézállási kísérletek bordásfal melletti végrehajtása. Kézen átfordulás oldalra kísérletek végrehajtása. Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása. Szekrényugrás: felguggolás homorított leugrással. Akadálypályák leküzdése. Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése. Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása. Függő gyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon. Függő állások, függések haladással. Mászó kulcsolással mászás (rúdon, kötélen).	A tanuló legyen képes végrehajtani: Egyszerű függő-és lengőgyakorlatokat mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n. Egyensúlygyakorlatok: Különböző testrészeken és testhelyzetekben. 3-4 mozgásformából álló tornagyakorlat önálló alkotására és végrehajtására. Egyszerű támaszugrásokat.	Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, dobbantó, gyűrű, mászókötél, bordásfal.

Labdás gyakorlatok	13	13	A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, valamint rúgási feladatok különböző irányokba. Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal. A labdás alaptechnikák fejlesztése. Dobások, rúgások lábfej különböző részeivel helyből célfelületre. Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása.	Egy- és kétkezes gurításokat és dobásokat helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák elkapását. Alsó, felső, mellső dobásokat párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra. Lábbal és kézzel történő labdavezetésre. Labdarúgásokra helyből.	Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.
Testnevelési és népi játékok	16	36	A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. Egyszerű fogó- és futójátékok. Az irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása. A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása. A test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése. Célzó játékok rendszeres alkalmazása. A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése. Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása. A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő versengő játékok. Labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása. A támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás. A védő szerepek tudatosítása. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.	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.	Jelzőszalag, jelölő mez, kézi szerek, különböző méretű labdák, zsámolyok, bóják, tornapadok.

			Néptánc – szabadon választható Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése A körív mentén haladó lent és fent-hangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása. A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során. A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban.		Cd lejátszó, tornabotok.
Küzdőfeladatok és játékok	15	10	A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. Páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása. Egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása. Eséstechnikák, gördülések gyakorlása, balesetmentes végrehajtása.	Elemi eséstechnikákat balesetmentesen. Támadó- és védőmozgásokat.	Húzókötél, tornabot, talajszőnyegek.
Foglalkozások alternatív környezetben	23	36	A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása. A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás). Szabadtéri akadálypályák leküzdése. A megtanult természetben űzhető sportágak	Ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; a szabadban végzett foglalkozások során nem	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rollerek, tollaslabda felszerelés, korcsolyák.

			ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, kerékpározás, rollerezés korcsolyázás).	csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.	
Úszás	18	36	Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása. A vízben végzett játékok megszerettetése. Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül. Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton. A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai (amennyiben az 1–2. osztályban tanult úszni). Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása, távolságának fokozatos növelése. Víz alatti úszások. Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése.	Az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.	Úszófelszerelés, úszódeszkák, gumilabdák, karikák.
Gyógytestnevelés 30-50 %	36	összevonva	A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani: A helyes légzéstechnika elsajátítása, tudatos alkalmazása. A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása. Egyszerűbb és összetettebb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása. Egyszerűbb, a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló végrehajtása.	Ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait; tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	Kézi szerek, gumilabdák, tornapadok, zsámolyok.

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 megfelelő vízbiztonság kialakítása után ebben a szakaszban nyílik lehetőség a tanulók számára kedvező úszásnem(ek) megtanítására, megtanulására és egyben kondicionális eszközként történő felhasználására.

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.

Negyedik évfolyamban megkezdődik a ráhangolás a Netfit gyakorlataira, ezzel segítve az elkövetkező évek felméréseit.

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.

2020-TÓL HELYI TANTERV TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

4. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM		TARTALOM	TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI	TANESZKÖZÖK
	JAVASOLT	TERVEZETT			
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció Netfit (ráhangolódás)	13	egész évben folyamatos	A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete. 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban. Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatokkal. A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan. A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére. Netfit-re való ráhangolódás - előkészítő feladatok	A tanulók ismerjék: Testnevelés órák alapvető rendszabályait. Fegyelmezett csoportos munka szabályait. A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait. Legyen képes végrehajtani: Tudatos izommunkát, izomtevékenységet. A bemelegítés jelentőségét egyszerű gimnasztikai	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó

				gyakorlatok végrehajtása során.	
Kúszások, mászások	13	6	A kúszások, mászások alapvető baleset-megelőzési szabályainak következetes betartása. Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban, kooperatív jelleggel, szerek használatával. Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken. Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások. Akadálypályák leküzdése. Sor- és váltóversenyek.	Mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják, zsámolyok, ugrószekrény.
Járások és futások	18	10	Járások, egyensúlyozó járások különböző irányba. A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok. Saroklendítés, térdemelés futás közben, kombinálva. Állórajt, térdelőrajt. Sor- és váltóversenyek. Futások akadályok felett. 30 m síkfutás sávban az állórajt és térdelőrajt szabályai szerint. Folyamatos futás különböző terepen. Futások párban és csoportban, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobó játékok közben. Folyamatos futások 6-8 percen keresztül.	Járásokat, futásokat, oldalazásokat: Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotását. Futóiskola alapgyakorlatai közül: egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel történő futásra, állórajtra, térdelőrajtra.	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.
Szökdelések és ugrások	13	12	A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok. Indiánszökdelés, sasszé és oldalazó szökdelések. Ritmusra végrehajtott szökdelések ugrókötélhajtás közben. Szökdelések helyváltoztatás közben.	Oldalazásokat, szökdeléseket és ugrásokat: Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; Három-öt mozgásformából	Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra,

			Elugrások páros lábon és egy lábon. Távolugrás rövid lendületből, nekifutásból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba. Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel.	álló helyváltoztató mozgássorok alkotását. Ugróiskola alapgyakorlatai közül: sorozatszökdelések az ugrástávolság változtatásával, helyből távolugrásra. Távolugrásra előzetes lendületből, nekifutásból.	ugródomb, magasugró felszerelés, homokgödör.
Dobások, Ütések	10	8	A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok. Helyből és három lépésből kislabda hajítás technikáját. Különböző labdák mozgatása, átadása labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel. Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése. A labda biztonságos elkapása. Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, hajítása. Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése. Floorball, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása. Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása.	Dobóiskola alapgyakorlatai közül: helyből és három lépésből hajítás technikáját.	Kölyökatlétika felszerelés, gumi-labdák, tömött labdák, kézi szerek. Floorball felszerelés, tollaslabda felszerelés.
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	18	13	A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása, az ízületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása. Az önfegyelem megteremtése. Gurulóátfordulások (előre és hátra) végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével. Lebegőállás, mérlegállás, tarkóállás, híd. Zsugor fejállás elsajátítása. Kézállási kísérletek végrehajtása. Kézen átfordulás oldalra kísérletek végrehajtása. Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása.	A tanuló legyen képes végrehajtani: Egyszerű függő-és lengőgyakorlatokat mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n. Egyensúlygyakorlatok: Különböző testrészeken és testhelyzetekben.	Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, dobbantó, gyűrű, mászókötél, bordásfal.

			Akadálypályák leküzdése. Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése. Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása. Függő gyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon. Függő állások, függések haladással. Mászó kulcsolással mászás (rúdon, kötélen). Szekrényugrás: felguggolás homorított leugrással, zsugorkanyarulati átugrás.	3-4 mozgásformából álló tornagyakorlat önálló alkotására és végrehajtására. Egyszerű támaszugrásokat. Felguggolás homorított leugrással	
Labdás gyakorlatok	13	13	A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, valamint rúgási feladatok különböző irányokba. Felső egykezes labdaátadások és ritmusos labdavezetések. Add és fuss játék különböző alakzatban. 1:1, 2:2, 3:3 elleni játék. Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal. A labdás alaptechnikák fejlesztése. Dobások, rúgások lábfej különböző részeivel helyből célfelületre. Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása.	Egy- és kétkezes gurításokat és dobásokat helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák elkapását. Alsó, felső, mellső dobásokat párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra. Lábbal és kézzel történő labdavezetésre. Labdarúgásokra helyből.	Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.
Testnevelési és népi játékok	16	36	A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. Egyszerű fogó- és futójátékok. Az irányváltoztatások,	A testnevelési és népi játékokban tudatosan,	Jelzőszalag, jelölő mez, kézi szerek, különböző méretű labdák,

			elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása. A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása. A test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése. Célzó játékok rendszeres alkalmazása. A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése. Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása. A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő versengő játékok. Labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása. A támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás. A védő szerepek tudatosítása. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal. Néptánc – szabadon választható Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése A körív mentén haladó lent és fent-hangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása. A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során. A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban.	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.	zsámolyok, bóják, tornapadok. Cd lejátszó, tornabotok.

Küzdőfeladatok és játékok	15	10	A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása. Páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása. Egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása. Eséstechnikák, gördülések gyakorlása, balesetmentes végrehajtása.	Elemi eséstechnikákat balesetmentesen. Támadó- és védőmozgásokat.	Húzókötél, tornabot, talajszőnyegek.
Foglalkozások alternatív környezetben	23	36	A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása. A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás). Szabadtéri akadálypályák leküzdése. A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, kerékpározás, rollerezés korcsolyázás).	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.	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rollerek, tollaslabda felszerelés, korcsolyák.
Úszás	18	36	Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása. A vízben végzett játékok megszerettetése. Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül. Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton. A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai (amennyiben az 1–2. osztályban tanult úszni). Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása, távolságának fokozatos	Az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.	Úszófelszerelés, úszódeszkák, gumilabdák, karikák.

			növelése. Víz alatti úszások. Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése.		
Gyógytestnevelés 30-50 %	36	összevonva	A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani: A helyes légzéstechnika elsajátítása, tudatos alkalmazása. A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása. Egyszerűbb és összetettebb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása. Egyszerűbb, a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló végrehajtása.	Ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait; tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	Kézi szerek, gumilabdák, tornapadok, zsámolyok.