**TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

**5–6. évfolyam**

Az 5. évfolyammal kezdődően a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg 5. évfolyamtól az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartó komplex készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljesedik ki a 8. évfolyamra, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségszerű összhangjának megteremtését. A Nemzeti alaptanterv Testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósításához 5–8. évfolyamon az örök értékeket képviselő tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezzük a hangsúlyt. A javasolt tartalmak feldolgozása igényes és sokoldalú mozgáskultúrával, magas szintű cselekvésbiztonsággal ruházza fel a tanulókat. Olyan tudásról van szó, melynek előnyeit észrevétlenül élvezik a mindennapok cselekvéseiben, motoros és motivációs bázisa a rekreációs célú sporttevékenységeknek, és nem utolsó sorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek előtt az élsport világába. Ez az életkor kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában. Ebből a prioritást élvező szempontból a tartalom megjelenési formái és a hozzájuk kapcsolódó módszerek is kulcstényezőnek számítanak. A nyolc évfolyamos gimnázium 5–8. évfolyamára összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmai mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyítő, az informáltságot gazdagító, ezáltal a kognitív szférát érintő elméleti ismereteknek – természetszerűleg szoros összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiénével, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

A testnevelésóra minden mozzanata az 5-8. évfolyamon is magában rejti az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztésének lehetőségét. A játék- és viselkedésszabályok betartatásával a szabálykövető magatartást alapozzuk meg. De ez csak meggyőző pedagógiai tevékenység eredményeként valósulhat meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhető minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenlő feltételeket. Ilyen körülmények között az adott cél mindenki számára elérhető. Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a kötelességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felelősségérzet elismerése. Ide kapcsolhatók a felelősségvállalás másokért fejlesztési terület elvárásai. A motoros közeg természete megkívánja a társakkal való együttműködést, de együttnevelés esetén a közösséghez tartozó fogyatékkal élő társaknak történő segítség is erkölcsi kötelesség. Hazánk gazdag a nemzetközi sportsikerekben. A sportéletünk sikereinek és kiemelkedő sportembereink megismerése a *nemzeti* ö*ntudat* és *hazafias nevelés* erős érzelmeket is megmozgató eszköze. Ez a témakör minden tanulót megérinti, és büszkeséggel tölti el, nem beszélve a sportban tehetséget mutató tanulókról. Esetükben már az 5. évfolyamtól kezdve lehetőség nyílik a *pályaorientáció* megalapozására. Nincs is talán több olyan műveltségterülete a közoktatásnak,, amely hatékonyabb terepe lenne a *demokráciára nevelésnek*. Az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok normális kezelése alapvető elv és gyakorlat a testnevelésben ezen az iskolafokon is. A közös célért való együttműködést kínálja a motoros oktatás megannyi szituációja. Az erőszakmentességet szolgálja a testnevelés azzal is, hogy már az 5. évfolyamtól kezdve felhívja a figyelmet a sporteseményekhez kapcsolódó agresszióra és elítéli azokat, a médiában megjelenő formái esetében is. Szembesülni önmagunkkal, reális testképet és énképet kialakítani szinte lehetetlenség lenne a motoros cselekvések végrehajtása és átélése nélkül. A motoros teljesítmény külső értékelése még nagyon fontos pedagógiai módszer ebben az életkorban. De a 7–8. évfolyamra az *önértékelés*, a belső értékelés szerepe egyre inkább felértékelődik. Önkritikai és kritikai érzékük eredményeként ebben az életkori szakaszban már határozott véleményt tudnak megfogalmazni saját és társaik teljesítményéről, illetve magatartásáról. A *testi és lelki egészségre* nevelés értékei egybeforrnak a testnevelés és sport műveltségterület célrendszerével. Bár a nevelési terület feladatainak megoldásából minden közoktatási tantárgynak ki kell venni a részét, a testnevelés deklaráltan és rejtett tantervi hatásként is záloga a feladatok realizálásának, az életkori szakasz sajátosságainak megfelelően. Szorosan ide tartoznak azok a sport és a környezet kapcsolatát tartalmazó, a *környezettudatosságot* szolgáló információk, amelyre a szabadtéren történő sportfoglalkozások adnak lehetőséget. A kerettanterv szerkezeti egységei révén a motoros tanulás komplexitását tükrözi ezen az iskolafokon is. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejlesztendők. Ezt a két összetartozó elemet játékos, élményt nyújtó módszerekkel és célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket, akkor a sikeres tanulás, a hatékony motoros oktatás stratégiáját valósítjuk meg. Ezzel megismertetjük a tanulókat az *eredményes tanulás alapvető technikáival*, és felkészítjük őket az önálló testkulturális művelődésre.

A fejlesztési területek feladatainak fentebb bemutatott megvalósításával sikeresen munkálkodunk a *hatékony, önálló tanulás, valamint a szociális és állampolgári kompetencia kialakításán.*

Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztése döntően két módon valósul meg az 5–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek koncentrikusan bővülő körének igényes közvetítése a testnevelő tanár által. De nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a szűk értelemben vett szakmai közléseken túl, a tanár-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók kommunikációs lehetőségeinek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játékszituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó kommunikációs hajlandóság és nyitottság kialakítása.

*A kezdeményezőkészség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztésére a testnevelés és sport természetéből adódóan ebben az életkori szakasz is számtalan lehetőséget tartogat. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésében, tevékenységükben, a tanórai versenyek lebonyolításában való részvétel is önálló feladat megoldását várja el a tanulóktól. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő reszortot, illetve feladatot. A kompetenciák és a fejlesztési területek összefüggéseire jellemző, hogy ennek a kompetenciának a fejlesztése egyúttal az erkölcsi fejlődést, a demokráciára nevelés, az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztését, a felelősségvállalást másokért az önkéntességet és még a pályaorientáció nevelési területek céljait is szolgálják.

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. Már az 5. évfolyamtól kezdve nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítés, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Egy szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést már ezen az iskolafokon is.

**5. évfolyam**

**Ajánlás az éves óraszám felosztásához**

**Óraszám: 180 óra/év**

**5 óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| **1.** | **Természetes és nem természetes mozgásformák** | **17 óra + 5 ó** |
| **2.** | **Úszás és úszójellegű feladatok** | **- 18 óra** |
| **3.** | **Sportjátékok** | **40 óra + 10 ó** |
| **4.** | **Atlétikai jellegű feladatok** | **28 óra +3 ó** |
| **5.** | **Torna jellegű feladatok** | **35 óra** |
| **6.** | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | **21 óra +4 ó** |
| **7.** | **Önvédelmi és küzdő feladatok** | **17 óra** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ fejlesztési cél** | **Természetes és nem természetes mozgásformák** | **Órakeret**  **22 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.  Az egyszerűbb alakzatok, térformák kialakítása.  A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.  A relaxáció, a tudatos ellazulás fogalmának ismerete. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A tanórák megszervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.  A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Mozgásszabályozás: kéz-, láb koordinációs képesség fejlődése.  Az erősítés, nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.  Együttműködés a rendgyakorlatok, és a csoportos feladatok végrehajtásánál.  A személyi és környezeti higiéniás ismeretek elsajátítása. | |
| **Ismeretek/ fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Rendgyakorlato*k - *térbeli alakzatok kialakítása*.  Az óra szervezéséhez szükséges térformák alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban, oszlopban. Tér- és távköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.  *Gimnasztika*  Természetes mozgásformák egyéni-, és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal összekötve. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére, önállóan is.  *Képességfejlesztés:*  Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképesség, koordinációs képesség fejlesztése:2-4 alapformájú szabad-,  szer-, kéziszergyakorlatok zenére is (ritmusérzék fejlesztése). Testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.  *Játékok, versengések*  A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok eszközzel is, versenyjelleggel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatok.  Légző-, lábboltozat erősítő gyakorlatok. Gyermekjóga. Gerinctorna.  Motoros, ill. fittségi tesztek végrehajtása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az óra szervezéséhez szükséges rend-, és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.  A bemelegítés és a levezetés fontossága.  A motoros alapképességek elnevezései.  A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos alapismeretek.  Az erősítés, nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei, és egyszerű módszerei.  A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató és légzési rendszer fejlesztésében.  Alapvető ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában.  Egészségnevelési ismeretek: napi tisztálkodás, fogmosás, hajmosás, egészséges táplálkozás.  Sportfelszerelések tisztasága, öltözői rend. | | *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások*.*  *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.  *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Rendgyakorlatok, szabad-, társas-, szer-, és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képesség, erősítés, nyújtás, mobilizáció, testtartás, életmód, egészséges táplálkozás. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | | **Úszás és úszó jellegű feladatok** | | **Órakeret**  **-18 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Az uszoda rendszabályainak, baleset megelőzési intézkedéseinek ismerete, betartása.  Egy úszásnem 25 m-es biztonságos leúszása.  Az alsóbb évfolyamokon tanult úszásnem ismerete. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása.  Egy új úszásnem jártasságszintű elsajátítása.  Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakítása, folyamatos és távolságot növelő úszással.  Az uszoda higiéniás szabályainak betartása.  Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| **Az úszásoktatás óraszáma helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon együttesen).** Amennyiben az iskola úszásoktatásra a helyi tantervben csak 18 órát tervez, vagy nem használja fel a teljes (36 órás) időkeretet, a fennmaradó órákat a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania.  MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Hátúszás*  *Feladatok háton*: lebegés, siklás  *Hátúszó lábtempó*  *Hátúszó kartempó*  *Hátúszás kar- és lábtempó* és technikai gyakorlatai  Hátúszó rajt előkészítő gyakorlatai  Új úszásnem a gyorsúszás  *Gyorsúszás lábtempó:* siklás hason, korlátnál  *Gyorsúszás kartempó:* kartempó járásban, egykaros gyorsúszás  *Gyorsúszás: kar és lábtempó összekötése*  *Gyorsúszás levegővétele*: gyakorlása járás közben, vízben hátrafordulással.  *Gyorsúszás: kar-, lábtempó, levegővétel összekapcsolása.*  *Úszások mélyvízben*  Ugrások, merülések, taposások: beugrás mélyvízbe.  *Rajtok*  *Képességfejlesztés*  A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtása. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő taposással és úszással a tanult úszásnemekben.  A gyorsasági állóképesség fejlesztése rövidebb távon, ismétlésekkel a tanult úszásnemekben.  Versenyszerű úszás meghatározott távolságra.  *Játékok, versengések.*  Fogójátékok, feladatok labdával és különböző eszközökkel.  Egyéni sor és váltóversenyek úszólappal, egyéb eszközökkel.  Talpas, fejesugrások.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.*  A bemelegítés vizes gyakorlatai: tartásjavító, prevenciós vízi gyakorlatok  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az úszásnemek szakkifejezései.  A víz szervezetre gyakorolt hatásai.  A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai.  Az uszoda és fürdők higiénés szabályai.  Az úszástudás és vízbiztonság szerepe az egészség és életvédelemben.  Bátorságra nevelés a mélyvízben történő gyakorlatokkal. | | | *Természetismeret:*  közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés, személyi higiénia, testápolás  **Ismerje a magyar úszósport kiválóságait:**  Egerszegi Krisztina, Gyurta Dániel, Cseh László, a magyar vízipólósok sikerei  **Olimpiai bajnokaink** | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, vízbiztonság, önkontroll, életvédelem. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Sportjátékok** | **Órakeret:**  **50 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alapvető manipulatív-, hely-, és helyzetváltoztató mozgások. Játékban és gyakorlás közben különböző megoldások kézzel és lábbal is.  A sportjátékok elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.  Sportszerű magatartás játék közben. | |
| **A tematikai egység nevelési fejlesztési céljai** | A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó technikai és taktikai tudásának elsajátítása.  Fejlődés: a sportjátékok mozgásanyagának tudatos és intenzív gyakorlása.  A csapatjátékos tulajdonságainak kialakulása, szerepük a játék közben.  Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban. Törekvés a sportszerűségre, szabálykövető magatartás, figyelmes és hatékony munkavégzés.  Érdeklődés felkeltése a sportjátékok iránt.  Az egyénnek megfelelő sportjáték megtalálása, sportágválasztás. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/ fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| **Legalább két sportjáték választása kötelező.**  MOZGÁSMŰVELTSÉG  Kosárlabdázás  *Labda nélküli technikai gyakorlatok*: megindulás, megállás, futás közben iram és irányváltoztatások. Alaphelyzet. Elszakadás a védőtől.  *Labdás technikai gyakorlatok*: labdás ügyességi gyakorlatok.  Labdavezetések mindkét kézzel, labdavezetéses feladatok.  Hosszú indulás, megállások 1-2 leütés után, sarkazás.  Átadások, átvételek: kétkezes mellső-, felső átadások helyben és mozgás közben.  Kosárra dobások: helyből egy kézzel, fektetett dobások 1,2 leütésből. Fektetett dobás labdavezetésből /mini kosár 5-ös méret/  *Taktika*: emberfogásos védekezés, védőmozgás, a védő helyezkedése.  *Képességfejlesztés*  A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal: futás irány és iramváltásokkal, felugrások stb.  *Játékok, versengések:* kosárlabdajáték könnyített szabályokkal, kosárra dobó versenyek, részvétel az iskolai mini kosárbajnokságban.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:* baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.  **Röplabdázás**  *Labda nélküli technikai gyakorlatok*: alaphelyzet, igazodás a labdához  *Labdás technikai gyakorlatok*: alkarérintés könnyű műanyag labdával, majd röplabdával.  Egyéni és páros gyakorlatok: alsó egyenes nyitás: gyakorlása egyénileg és párokban.  Kosárérintés: egyéni és páros gyakorlatok, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre  *Taktikai alapgyakorlatok*: Nyitásfogadás, felállás és helyezkedés nyitásfogadáshoz.  *Képességfejleszté*s: különböző egyensúlyi helyzetekből állás, testhelyzetek változtatása.  *Játékok, versengések*: játékos feladatok pl.: zsinórlabda  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*:  A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon játszható egyszerű játékformáinak megismerése.  **Kézilabdázás**  *Labda nélküli technikai gyakorlatok*: alaphelyzet: védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés; laza emberfogás taktikája.  *Labdás technikai gyakorlatok*: A labda fogása, guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben nehezített körülmények között is.  Egykezes felső átadás, átadások egy és két kézzel.  Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések helyből, kilépéssel; felugrással.  Bedobás, büntetődobás, szabad dobás. Kapusmunka.  Alaphelyzet; helyezkedés, védés kézzel, lábbal.  *Taktikai gyakorlatok*: 1:1, 2:2; elleni játék.  *Képességfejlesztés*  Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal pl. futások iram és irányváltoztatásokkal  *Játékok, versengések*  A technikai elemek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban.  Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*.  A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között.  Labdarúgás – kiegészítő labdajáték  *Labdás technikai gyakorlatok*  Játékos labdás feladatok 2-3-4- vagy több játékos együttműködésével.  Labdavezetés külső-belső csüddel, mindkét lábbal.  Rúgás: belső, külső, teljes csüddel állított labdával és mozgásból.  Átadások: átvételek mindkét lábbal, mozgás közben. Fejelés: előre, oldalra.  Labdalevétel: talppal, belsővel.  Egyszerű cselek. Partdobás.  *Taktikai gyakorlatok:* 1:1 elleni játék, labdaszerzés, szabályos szerelés játék közben.  Kisjátékok: 2:1;3:1; 4:2, 5:2, alkalmazása egy és két kapura.  felállási formák kispályás játékban.  *Kapusmunka*: Alaphelyzet, guruló, félmagas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás.  *Képességfejlesztés*  A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal, (pl.: futások előre-hátra és oldalra labdával is, a játékelemek intenzív gyakorlása.  A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célba lövés, összjáték stb.).  A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.  *Játékok, versengések*  A technikai és taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást elősegítő játékok és játékos feladatok.  Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. baleset megelőzés a szabályok körültekintő betartásával.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önállótanulás segítése érdekében.  A sportjátékok szabály-, és taktikai alapismeretei.  Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.  A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.  Öntevékeny játékszervezés.  A sportszerűség, a fair-play szerepe, a szabálykövető magatartás.  A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.  A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdítása. | | *Matematika:* logika, térbeli tájékozódás, alakzatok  *Vizuális kultúra*: vizuális kommunikáció  *Természetismeret:*  mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.  Diákolimpia  **Nagy László: a magyar kézilabdasport**  **büszkesége**  **Diákolimpia**  **Az Aranycsapat**  **Puskás Ferenc**  **Grosics Gyula**  **a magyar labdarúgás dicsőségei** |
| **Kulcsfogalmak/fogalmak** | Elszakadás a védőtől, hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, laza emberfogásos védekezés, testcsel, kétkezes mellső átadás, mini kosárlabda, szabálykövető magatartás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, fair-play. Játékelemek, labdaátadás, átvétel, csüd, kispályás labdarúgás, Aranycsapat | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/Fejlesztési cél** | **Órakeret**  **Atlétikai jellegű feladatok 50 óra** | | | |
| **Tematikai egység/**  **fejlesztési cél** | **Atlétikai jellegű feladatok** | | | **Órakeret:**  **31 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az egyszerű futó-, ugró-, és dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása.  Játékos feladatok, közepes és nagy intenzitású helyváltoztató mozgások többszöri illetve hosszabb ideig történő végrehajtása.  A 3 lépéses dobóritmus ismerete.  A guggoló- rajt vezényszavainak ismeret, gyors reagálás az indításra.  Guggoló távolugrás, átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása.  Egyéni tempóban járások, tartós futások.  Törekvés a legjobb teljesítmény nyújtására versenyhelyzetekben.  A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése. | | | |
| **A tematikai egység nevelési fejlesztési céljai** | Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.  Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására, teljesítménynövelésre.  A kondicionális képességek fejlesztése: az aerob állóképesség, az alsó-, és felső végtag dinamikus erejének fejlesztése.  A tartós futás technikájának optimalizálása, az egyénhez igazított sebesség kialakítása.  Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, a tartós munkavégzésben.  Érdeklődés az atlétika sportág iránt.  Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára. | | | |
| **Ismeretek/ fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások, rajtok  Iramfutások. Lassú futás tempóváltással, feladatokkal. Közepes iramú futás, lendületesen, természetes mozgással. Futóiskola, akadályfutás szabadban, tornateremben.  Állórajt, rajtok különböző kiindulási helyzetekből. Gyorsfutások, vágtafutások, repülő és fokozó futások. Váltófutás: egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv és az iram változtatásával.  Szökdelések, ugrások:  Szökdelő és ugróiskolai feladatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Guggoló vagy lépő technika nekifutásból,elugró sávból.  Magasugrás: 6-8 lépésből átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal: magasugróversenyek.  Dobások:  Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, 3-4 lépés lendületből.  Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.  kislabda hajítás célba és távolba nekifutással.  Súlylökés helyből.  Képességfejlesztés  Az ideg-izom koordináció javítása futóiskolával.  Rajtgyakorlatok: reakcióképesség, gyorsulási képesség fejlesztése,  A láb dinamikus erejének fejlesztése ugróiskolai feladatokkal.  Játékok, versengések  Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. rajtversenyek. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol-, és magasugró versenyek.  Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.  A tartós futás technikájának optimalizálása, az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása.  A szabadidőben és különböző terepeken végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A futással kapcsolatos alapismeretek.  El-, és felugrásoknál a kar és lábmunka jelentősége.  A nekifutás sebességének, az el-, és felugrás közötti kapcsolat.  A hajításokkal és dobásokkal kapcsolatos ismeretek.  A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljainak és jelentőségének tisztázása, az atlétikára jellemző mozgások elsajátítása.  Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása, a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelése, egymás teljesítményének elismerése | | | **Az atlétika a sportok királynője**  *Ének-zene:* ritmus-gyakorlatok, ritmusok*.*  *Természetismeret:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság*.*  *Földrajz:* térképismeret*.*  *Informatika:* táblázatok, grafikonok*.* | |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | | Állórajt, térdelőrajt, vágta-, tartós futás, váltás, futóiskola, el-, és felugrás, hajítás, lökés, edzettség. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | **Torna jellegű feladatok** | **Órakeret:**  **35 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató célszerű magabiztos végrehajtása.  Alapvető tornaelemek ismerete. Szekrényugrás: ugrásfajták. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus gyakorlatok közben.  Mászókulcsolás: mászás az egyéni adottságoknak megfelelően.  Ritmikus mozgások zenére egyénileg, párokban. | |
| **A tematikai egység nevelési –fejlesztési céljai** | A cselekvésbiztonság fejlesztése a torna jellegű mozgásokban. Igényesség: tornászos testtartás, tornászos mozgás, végrehajtás  Motoros képességek fejlesztése: a test ereje, az ízületek mozgékonysága, izomérzékelés, térbeli tájékozódás az egyensúlyozó képesség szempontjából.  Törekvés kreativitásra, improvizációra, önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban. Az izmok és izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, egymás iránti segítőkészség kialakítása.  Az érdeklődés kialakítása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a versenysport iránti érdeklődés felkeltése. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Torna  **A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.**  *Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok*: akadályokon fel-, le-, és átkúszások. Támlázások különböző irányokba, különböző szereken.  Gurulóátfordulások: előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe. Fejállásból gurulóátfordulás előre. Kézállásba fellendülés bordásfalnál. Mérlegállás. Tigrisbukfenc. Kézenátfordulás /cigánykerék/ mindkét oldalra. Szekrényugrás 2-4 részen: Felguggolás, homorított leugrás  guggoló átugrás. Gerenda: felguggolás, homorított leugrás.  *Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:* bordásfal, kötél, / húzódzkodások, kötélmászás/. Gyűrű fiúknak: alaplendület, lebegőfüggés, homorított leugrás. Lányoknak: alaplendület, lebegő-, zsugorlefüggés.  *Egyensúlyozó gyakorlatok:* járások, fordulatok, szökdelések, feladatok gerendán.  *Képességfejlesztés*  Koordinációs képességfejlesztés egyszerű tornaelemek kombinációjával, térben való tájékozódás. Egyensúlyérzék fejlesztése. Függésben végzett gyakorlatok: a törzs, a kar a váll erejének fokozatos erősítése.  *Játékok, versengések*  Ügyesség és erőfejlesztés. Akadály és váltóversenyek. Tehetséggondozás.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.*  A szervezet sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése torna jellegű feladatmegoldásokkal. Szembesülni a saját testtömeggel: a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakítása. A cselekvésbiztonság növelése.  Ritmikus gimnasztika /lányoknak/  *Előkészítő mozgások:* az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek. Zene alkalmazása.  *Fő mozgások:* testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, forgások. Szerrel végrehajtott mozgások pl. kötél  *Képességfejlesztés*  Az ízületi mozgékonyság, a ritmus-, a reagáló-, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, kreativitás, az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzéket fejlesztő szabad-, bordásfal, kötélgyakorlatok.  *Játékok, versengések*  Egyéni és páros versengések különböző feladatokkal.  *Prevenció, életvezetés*  Az egészségmegőrzés megalapozása, a szabadidős testedzési formák ismeretek alkalmazása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A torna jellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.  Szaknyelv: életkorhoz, fejlesztési folyamathoz igazítva.  Ismeretek a szerek eszközök biztonságos használatához, biztosításhoz, segítségnyújtáshoz.  Az életkorhoz igazított kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.  A teljesítmény elismerése.  Balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása, betartatása.  A helyes testtartás tudatosítása.  Az ellenjavallt, károsodást okozó gyakorlatok kerülése | | *Természetismeret*: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei.  A magyar tornasport büszkesége:  **Berki Krisztián**  Londonban  lólengésben  olimpiai bajnokunk.  Magyarságtudatáról vallott meghatóan. |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Tornászos testtartás, gurulóátfordulás, tigrisbukfenc, kézen-átfordulás, guggoló átugrás, alaplendület, lebegőfüggés, segítségnyújtás, RG. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | | **Órakeret:**  **25 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elemeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.  Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységben  A természetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.  Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés. | | |
| **A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai** | | A helyi tárgyi feltételeknek megfelelően választott tevékenységek.  A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban való gyakorlottság megszerzése.  A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben való aktív részvétel, viselkedési és magatartási normák betartása.  A szervezet edzettségének növelése, az egészséges életmód iránti igény erősítése, a személyi és környezeti tisztaság ápolása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  **A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy**, az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: gyaloglás, kirándulás, kerékpár túrák, kocogás, tartós futás a szabadban, tájfutás, görkorcsolya, gördeszka, szánkózás, hógolyózás, korcsolyázás, alpesi sí, asztalitenisz, tollaslabda, íjászat, frizbi, métajáték Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.  *Egy – a helyi tantervben leírható – lehetséges választás* mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:  Frizbi  *Dobások* párokban, csoportokban (5−7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.  *Nyitások* meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.  *Védekező mozgások*, ugrások, elkapások.  Tájfutás  *A térkép.* A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai. Város- és parktérképek. Útvonaltervezés a várostérképen.  *Túra* a városban – csoportokban. Felkészülés a túrára: tervkészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással.  *Az iránytű és a tájoló*. A tájolás. Távolságmérések a térképen. Távolságmérési gyakorlatok. Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása. Turista- és tájfutó térképek jelrendszere. Túra tervezése: menetrend, távolságmérések, menetidő-megállapítás stb. *Tájékozódás a terepen* (gyakorlatok az iskola környékén). Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással. A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés.  Korcsolyázás  *Gyakorlatok jégre lépés előtt*: állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.  *Jéghez szoktatás*: esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.  *Egyenes korcsolyázás*: alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.  Alpesi síelés – sítábor szervezése esetén  *Alapmozgások a lécen*: lábemelgetések; lépések oldalra, körben; térdrugózások, csúszó lépések; lépcsőzés.  *Rézsút siklás*: mély, középső és emelt helyzetben; lábemelgetéssel.  *Egyenes siklás* az alaphelyzet felvételével.  *Hóeke, hóekeívelés*: különböző sugarú, sebességű ívek; hóekeívek összekapcsolása, hóekeívelések botkerüléssel.  *Hóekeíveléstől a párhuzamos lendületig*: rézsútsiklásban a lécvégek völgyirányba fordítása; lendület a hegy felé, a fékezés megtanulása. Hóekelendület. Hóekeívelések kapuk között, növekvő sebességgel, a lécek által bezárt szög fokozatos csökkentésével. A támasztás gyakorlása: hegylábas támasztott lendület; támasztott lendület kétoldali támasszal; völgylábas támasztott lendület. Botozás tanulása, botozás a hegysíléc melléforgatásának segítésére. Párhuzamos lendület, lécfordítás páros lábbal és botozással.  Képességfejlesztés  A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.  Játékok, versengések  Cicajáték” koronggal. Siklóverseny; „gyűjtögető”; baglyos játék. „Rollerezés” – egy léc felcsatolásával, vonalban, párokban. Siklás „alagútban”. Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve lerakásával. Hóekeívelések párokban, egymás mellett és mögött. Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó verseny koronggal, mérkőzések. Versenyek meghatározott távon.  Ügyességi versenyek. Szlalom verseny kapuk között, hóekeíveléssel.  Egyéni és csapat váltóversenyek  Prevenció életvezetés, egészségfejlesztés  Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban formális és informális keretek között űzhető új testedzési formák jártasság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése, a balesetek megelőzése, elkerülése.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.  A választott sportági szabályok ismerete: pl. sí-KRESZ stb.  A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek.  Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.  Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása. | | | Természetismeret: időjárási ismeretek  tájékozódás  térképhasználat  gravitáció  szabadesés  forgómozgás  az emberi szervezet működése. | |
| **Megismerni, felfedezni szűkebb környezetünk, hazánk legszebb tájait**  **Hazaszeretetre nevelés** | |
| **Kulcsfogalmak/**  **Fogalmak** | Frizbi, korong, tájfutás, természtejárás, térképismeret, korcsolya, alpesi sí, sportszerűség, sí-KRESZ | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | | **Önvédelmi és küzdősportok** | | **Órakeret 17óra** |
| **Előzetes tudás** | | Néhány önvédelmi fogás bemutatása.  A grundbirkózás alapvető ismerete és szabályai.  Sportszerű küzdelem, agresszió elutasítása.  Az önvédelmi feladatok céljának betartása, elfogadása. | | |
| **A tematikai egység nevelési –fejlesztési**  **céljai** | | Balesetek elkerülése érdekében az alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.  A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.  Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, segítségkérés módjának és lehetőségeinek ismerete.  Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.  Törekvés az önfegyelemre, önszabályozásra. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Önvédelem  *Önvédelmi fogások:* szabadulások egy és kétkezes lefogásból, átkarolásból.  *Grundbirkózás*: Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás).  Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása, fogáskeresés játékosan.  Dzsúdó:  Eséstechnikák. Állásküzdelem: fogáskeresés, fogásbontás, küzdőmozgás játékosan.  *Képességfejlesztés*: Az elvárt képesség kialakításához szükséges speciális és küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok: kúszások, mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.  Játékok, versengések  Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok.  húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal.  A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártassági szintű elsajátítása, az erő összemérése  A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  A balesetek megelőzése szempontjából fontos az alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.  Viselkedésminták: veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülése szempontjából.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.  Játékos feladatmegoldások. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása.  A siker és kudarc feldolgozása.  Az ellenfél képességeinek elismerése.  A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal. | | | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek*: keleti és ősi magyar harci kultúrák  *Természetismeret*: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia | |
| **Kulcsfogalmak, fogalmak** | Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állásküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, agresszió | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén** | *Természetes és nem természetes mozgásformák*  A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása, a szervezési feladatokban való részvétel.  A bemelegítés és a sokoldalú előkészítés folyamán törekvés a pontosságra és az intenzitásra.  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, a tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismeret.  *Úszás:*  Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 m-en biztonságos folyamatos úszás.  *Sportjátékok:*  A sportjátékok szabályainak, technikai és taktikai alapjainak ismerete és alkalmazása tanórán kívül is.  *Atlétika*:  A tanult futó-, ugró-, és dobógyakorlatok jártasság szintű ismerete.  Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.  *Torna jellegű feladatok*:  A testtömeg feletti uralom nem szokványos támaszhelyzetekben és gyakorlatokban. Segítségadás.  *Alternatív környezetben űzhető sportok*:  A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai bemutatása. A természeti környezetben történő sportolás szabályainak betartása.  *Önvédelmi és küzdősportok*: a tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása. |

**6. évfolyam**

**Ajánlás az éves óraszám felosztásához**

**Óraszám: 180 óra/év**

**5 óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| **1.** | **Természetes és nem természetes mozgásformák** | **16 óra** |
| **2.** | **Úszás és úszójellegű feladatok** | **18 óra** |
| **3.** | **Sportjátékok** | **44 óra** |
| **4.** | **Atlétikai jellegű feladatok** | **28 óra** |
| **5.** | **Torna jellegű feladatok** | **35 óra** |
| **6.** | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | **21 óra** |
| **7.** | **Önvédelmi és küzdő feladatok** | **18 óra** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | **Természetes és nem természetes mozgásformák** | **Órakeret**  **16 óra** |
| **Előzetes tudás** | A gyakorláshoz és az óra rendjének kialakításához szükséges alakzatok szaknyelvének ismerete, önálló végrehajtása.  A tanult rend-, ill. gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontos, intenzív végrehajtása. Alakzatok, térformák ismerete.  A tanórához szükséges öltözői, tornatermi rend, higiénés és magatartási rend betartása. | |
| **A tematikai egység nevelési - fejlesztési**  **céljai** | A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok ismerete.  A biomechanikailag helyes testtartás tudatos alkalmazása.  Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban.  A ritmus-, kar-, láb koordináció fejlődése.  Az erősítés, nyújtás, relaxáció egyszerű módszereinek ismerete.  A csoportos rendgyakorlatok fegyelmezett végrehajtása.  Környezeti, személyi higiénia.  A relaxációs tudás továbbfejlesztése | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek,/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok térformák kialakítása.*  Sorakozó vonalban és oszlopban. Tér és távköz felvétele. Nyitódás, zárkózás, igazodás, takarás.  Testfordulatok. megindulás, megállás, fejlődés, szakadozás.  *Gimnasztika*  Egyéni és társas szabadgyakorlatok szerek-kéziszerek, játékos feladatok és versengések alkalmazásával. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok: eszközzel, eszköz nélkül, egyénileg, párban, csoportban a gerinc és ízületvédelem szabályainak megfelelően. Játékos gimnasztikai gyakorlatok zenére, határozott formájú gyakorlatok: 4-8 ütemű szabad-, társas-, szer-, és kéziszer gyakorlatok önállóan vagy irányítva is. Szabadgyakorlat füzér (6−8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.  *Képességfejlesztés*  Keringésfokozás testnevelési játékokkal.  Alapállóképességet és ízületi mozgékonyságot fejlesztő egyszerű 2-4 alapformát tartalmazó szabad-, szer-, és kézigyakorlatok.  Koordinációs képességfejlesztés zenére is: ritmusérzék, kinesztétikus differenciáló képesség. A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.  *Játékok, versengések*  A szervezet előkészítését és bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- és feladatjátékok kooperatív-, és versenyjelleggel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző és lábboltozatot erősítő gyakorlatok. Javasolt: 10 testtájékra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagából óránként egy gyakorlat alkalmazása. Az 5-6. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az óra szervezéséhez szükséges rend-, és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A bemelegítés és a levezetés fontossága.  A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.  Az erősítés, a nyújtás, és a mobilizálás alapvető elvei, egyszerű módszerei.  A futás szerepe, jelentősége a keringési, mozgató-, légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.  Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában.  Egészségnevelési alapismeretek: napi tisztálkodás, fogmosás, hajmosás, egészséges táplálkozás.  Öltözői rend, sportöltözék tisztasága.  Ismeretek a pubertással járó testi-, lelki változásokról.  Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, feszültség feloldása.  Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, baleset-megelőzés. | | *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás,  összehasonlítások.  *Környezetismeret:*  testünk, szerveink működése.  *Vizuális kultúra:* környezeti kultúra, kommunikáció.  Ének-zene, DVD, CD |
| **Kulcsfogalmak/fogalmak** | Rendgyakorlatok, szabad-, társas-, kéziszer-gyakorlatok, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képesség, erősítés, nyújtás, prevenció, megelőzés,  biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | | **Úszás és úszójellegű feladatok** | | **Órakeret:**  **18 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Az uszoda rendszabályainak baleset-megelőzési intézkedésinek betartása.  Egy úszásnemben 25 m biztonságos leúszása.  A tanult úszásnem fogalmi készletének ismeretei. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | Az 5. évfolyamban tanultak ismerete, alkalmazása, a technika javítása. Az új úszásnem technikájának javítása, fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, a folyamatos és távolságnövelő úszás gyakorlása közben. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás szerepe az egészséges életmódban, életvédelemben. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Hátúszás  *Feladatok háton*: lábtempó, kartempó,  Kar és lábtempó összekapcsolása, technikai gyakorlatok, levegővétel.  Gyorsúszás  *Lábtempó, kartempó*, kar-, és lábtempó összekötése  *Levegővétel*: gyakorlása, összekötése a kar-, és lábtempóval.  *Úszások a mélyvízben*  *Rajtok*  *Ugrások*: merülések, taposások, fejesugrás a mélyvízbe.  *Képességfejlesztés*  A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával*.* Aerob állóképesség fejlesztése: az úszótávolság növelése, a tanult úszásnemekben.  Versenyszerű úszás  *Játékok, versengések*  Fogójátékok, játékos, kooperatív vízbe ugrások; feladatok labdával és különböző eszközökkel.  Egyéni, sor-, és váltóversenyek, víz-alámerülési versenyek. Versenyek mély vízben víz alatti feladatokkal.  Úszóversenyek fejes-, vagy talpas ugrással a tanult úszásnemekben.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  A bemelegítés vizes gyakorlatai, tartásjavító, prevenciós vízi gyakorlatok  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések.  A víz szervezetre gyakorolt hatásai, az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei.  Az úszás szerepe az edzettség és fittség növelésében. A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai. Az úszóversenyek szabályai.  Az uszoda és fürdők higiénés szabályai.  Az önkontroll tudatos fejlesztése, bátorságra nevelés mélyvízi gyakorlatokkal | | | *Természetismeret:*közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés, személyi higiénia, testápolás  Érdeklődés felkeltése: ismerjék a magyar úszósport büszkeségeit**:**  **Egerszegi Krisztina, Gyurta Dániel, Hosszú Katinka**  **KIDS Bajnokságon való részvétel** | |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **fejlesztési cél** | | **Sportjátékok** | | **Órakeret:**  **44 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Alapvető manipulatív mozgások célszerűen végrehajtva: hely-, és helyzetváltoztatások  Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldások kézzel és lábbal is.  Sportszerű magatartás.  A labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A sportjátékok életkori sajátosságaihoz igazodó technikai és taktikai alapjainak gyakorlati és elmélet elsajátítása.  A motoros képességek tudatos fejlesztése.  A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosítása az eredményes játéktevékenységben.  Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban, és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő formáiban.  Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra, a pontos munkavégzésre.  Érdeklődés kialakulása a sportjáték iránt.  Az egyéni adottságoknak megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs, vagy versenyszerű sportágválasztás elősegítése érdekében. | | |
| **Ismeretek/ fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Kosárlabda  *Labda nélküli technikai gyakorlatok*: megindulás, megállás, futás közben iram és irányváltoztatások. felugrások egy és páros lábról.  Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor, futás közben. A védőtől való leszakadás egyszerűbb módjai.  *Labdás technikai gyakorlatok*: ügyességi gyakorlatok. Magas, közép és mély labdavezetések állás és futás közben, mindkét kézzel. Hosszú és rövid indulás. Megállások 1-2 leütés után, labdavezetésből sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból ill. kapott labdával. Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadások helyben és mozgás közben pattintva is. Páros, hármas lefutás. Kosárra dobások: helyből egy kézzel, fektetett dobás 1,2 leütésből, labdavezetésből kapott labdával mindkét oldalról.  *Taktikai gyakorlatok:* Emberfogásos védekezés, taposás alaphelyzetben, a védekezés kar-, és lábmunkája; védőmozgás-: a védő helyezkedése.  *Képességfejlesztés*  A sportágra jellemző kondicionális képességek fejlesztése gyakorlatokkal, iram és irányváltoztató futások. A motoros képességek és a labdás koordináció kiemelt fejlesztése.  *Játékok, versengések*  Labdás és labda nélküli játékos technikai gyakorlatok.  Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal.  Kosárra dobó versenyek egyénileg és csapatban.  Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, az versenyszerű utánpótlás nevelés és a sportágválasztás elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  Baleset megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.  A kosárlabdázás bővíti a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárját.  **Röplabdázás**  *Labda nélküli technikai gyakorlatok*: alaphelyzet, igazodás a labdához.  *Labdás technikai gyakorlatok:* alkarérintés, kosárérintés: összekapcsolásuk, folyamatos és váltakozó érintésgyakorlatok; gyakorlása egyénileg és párokban.  Alsó egyenes nyitás gyakorlása egyénileg és párokban.  Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.  *Taktikai alapgyakorlatok*: nyitásfogadás nyitásfogadás csillagalakzatban. Felállás és helyezkedés nyitásfogadásnál.  *Képességfejlesztés*  Állás különböző egyensúlyi helyzetekben, testhelyzetek változtatása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel.  *Játékok, versengések*  A technikai elemek gyakorlása testnevelési játékokban, játékos feladatok. Mini röplabda.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  A röplabdajáték teremben, szabadban, szabadidőben, strandon is játszható formáinak megismerése.  **Kézilabdázás**  *Labda nélküli technikai gyakorlatok*: Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka, megindulás-megállás; felugrás és leérkezés, ütközések, cselek. Irányváltoztatások; cselek, fordulatok labda nélkül. Sáncolás, laza és szoros emberfogás.  *Labdás technikai gyakorlatok*: a labda fogása, elfogása, guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben irány és iramváltoztatással. Egy és kétkezes átadások helyben és mozgás közben. Labdaátvételek és átadások mozgás közben különböző irányokba és irányokból.  Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből, kilépéssel, 3 lépés után felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás.  Ütközések, indulócsel, (testcsel, átadócsel, átadási csel, és labdavezetés).  Kapusmunka: alaphelyzet, helyezkedés, védés kézzel-lábbal, kidobás; 7 méteres védése.  *Taktikai* gyakorlatok: 1:1; 2:1; 3:1; elleni játék.  Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel.  A védő és a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés, üres helyre helyezkedés, szabadulás a védőtől. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés; helycsere labdaátadással, labdavezetéssel.  Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.  *Képességfejlesztés*  A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával, mérkőzések játszásával.  A labdás koordináció kiemelt fejlesztése.  *Játékok, versengések*  labda nélküli és labdás technikai elemek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban.  Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel, mérkőzésszerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítésére.  Labdarúgás – kiegészítő labdajáték  *Labdás technikai gyakorlatok*  Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével.  Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is.  Labdavezetések külső-, belső csüddel, mindkét lábbal.  Átadások (passzolások) átvételek mindkét lábbal, mozgás közben talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel.  Levegőből érkező labda átvétele belsővel.  Fejelés: előre, oldalra különböző irányból érkező labdával.  Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.  *Taktikai gyakorlatok:* Labdaszerzés, szerelés a játékban;  Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel.  Támadásból visszarendeződés védekezésbe.  Kisjátékok: 2:1, 3:1; 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra.  Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban  *Képességfejlesztés*  A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. (futások előre- hátra- oldalra) irányváltással és fordulatokkal, labdával is; szökdelések-ugrások a labda felhasználásával is;  A labdás koordináció kiemelt fejlesztése.  A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.  *Játékok versengések*  A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3−4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Részvétel az iskolai bajnokságban, az utánpótlás nevelés elősegítése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása.  A labdarúgás növeli a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárját.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése.  A sportjátékok játékszabály és taktikai ismeretei.  A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.  A sportjátékok szabadidőben is végezhető formáinak megismerése.  Öntevékeny játék szervezés és vezetés alapvető ismeretei.  A sportszerűség, a fair-play szerepe, a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban,  A szabálytalanság és durvaság elutasítása, a negatív jelenségek helyes értelmezése.  A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.  A balesetvédelemre, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.  A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete, a szabadidős tevékenységek öntevékeny megszervezése.  A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelően.  A megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, a versenyszerű sportolás elősegítésére. | | | *Matematika*: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció  *Természetismeret:* mechanikai törvényszerűségek;  Az emberi szervezet működése  **Diákolimpia**  **Diákolimpia** | |
| **Kulcsfogalmak**/  **fogalmak** | Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini kosárlabda, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, sáncolás,laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás,fair play,.Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás,összjáték, Aranycsapat | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/Fejlesztési cél** | **Atlétikai jellegű feladatok** | **Órakeret:**  **28 óra** |
| **Előzetes tudás** | Egyszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása.  Helyváltoztató mozgások többszöri illetve hosszabb ideig történő végrehajtása játékos, közepes és nagy intenzitással.  A guggolórajt vezényszavainak ismerete és gyors reagálás az indítás jeleire.  A guggoló távolugrás és az átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása.  Egyéni tempóban, járások közbeiktatásával is tartós futás.  Törekvés versenyhelyzetekben a legjobb teljesítmény nyújtására. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja** | Atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.  Az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítása, a teljesítmény növelése.  Kondicionális képességek fejlesztése: az aerob állóképesség-, az alsó-, és felső végtag dinamikus erejének fejlesztése.  A tartós futás technikájának optimalizálása és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.  Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.  Érdeklődés az atlétika sportág iránt.  Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások, rajtok:  Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás.(szabadban természetes, teremben mesterséges akadályok).Iramfutások: lendületesen, természetes mozgással, közepes iramú futás.  Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-, indulások különböző kiinduló helyzetekből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle színtereken.  Repülő és fokozó futások 30.40 méteren. Vágtafutások 20-30 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.  Szökdelések, ugrások:  Szökdelő, ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8-14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6-8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal.  Dobások:  Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, helyből és 3-4 lépéses lendületből.  Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.  Vetőmozgás füles labdával célba helyből és negyed fordulattal.  Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.  Képességfejlesztés  Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal.  Reakciógyorsaság, felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal.  Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelése és az távnak megfelelő egyéni iram kialakítása. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással.A láb dinamikus erejének és a ritmusérzék növelése ugróiskolai gyakorlatokkal.  Játékok, versengések  Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok, versenyek.  Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal.  Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol-, és magasugró versenyek.  Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással.  Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  A tartós futás technikájának optimalizálása az egyénhez viszonyítva a szabadidőben végzett önálló gyakorlás érdekében.  Bemelegítő gyakorlatok elsajátítása a szabadidőben végzett kocogás, tartós futás előtt.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A tartós futás, vágtafutás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek  Az el-, és felugrásoknál a kar-, láblendítés jelentősége.  Kapcsolat a nekifutás sebességének és az el-, ill. felugrás között.  Különböző eszközökkel különböző célba dobások végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.  A szabad levegőn végzett tartós futások szerepe az edzettség és fittség kialakításában.  A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikában.  Alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.  Törekvés a tanulók teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.  Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.  Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltése a rendszeresen végzett tartós futás iránt. | | *Ének-zene:* ritmusgyakorlatok, ritmusok.  *Természetismeret:*  energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.  *Földrajz*: térképismeret.  *Informatika*: táblázatok, grafikonok. |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskola, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **fejlesztési cél** | **Torna jellegű feladatok** | | **Órakeret**  **35 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alapvető hely és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.  Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál nyújtott karú támasz.  Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs és lábgyakorlatok közben.  A mászókulcsolás végrehajtása az egyéni képességeknek megfelelően. Egyénileg, párban, csoportban végzett ritmikus mozgások zenére. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.  Igényesség az esztétikus test iránt, a tornászos mozgás elsajátítása.  Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyságra, az izomérzékelésre, a térbeli tájékozódásra és az egyensúlyozó képességre.  Törekvés a kreativitásra, improvizációra, önkifejezésre a torna | | |
|  | jellegű megoldásokban.  A reális testkép és testtudat kialakulása. Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek, gyakorlatok megismerése.  A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.  Az érdeklődés kialakítása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából. | | |
| **Ismeretek/ fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Torna  *Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:* Akadályokon fel-, le-, át- és lemászások, kúszások, támlázások különböző irányokba. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.  Gurulóátfordulások előre- hátra: különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe.  Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek.  Mérlegállás. Tigrisbukfenc.  Kézenátfordulás mindkét oldalra. Összefüggő talajgyakorlat  Ugrások: keresztbe ill. hosszában állított 2-4.részes ugrószekrényen: felguggolás, homorított leugrás;  zsugorkanyarlati átugrás; guggolóátugrás, huszárugrás, gurulóátfordulás hosszában állított szekrényen, felguggolás-terpeszleugrás.  Gerenda***:*** támaszhelyzeten át, fel-, és leugrás.  *Függéshelyzetek és függésgyakorlatok*:  függőszereken függőállásban, függésben, fekvőfüggésben.  Bordásfal: függésben le-, fel-, oldalra  Kötélmászás. mászókulcsolás  Gyűrű:  Fiúk: hátsó függés, függésben lendület hátra, térd-, sarokemelések: alaplendület függésben, zsugorlefüggés, fellendülés lebegőfüggésbe, hátsó függés homorított leugrás  Lányok: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe, zsugorlefüggés.  *Egyensúlyozó gyakorlatok:* Egyensúlyozó járások, játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal.  érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.  *Képességfejlesztés*  Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinációjával: téri tájékozódó képesség, mozgásátállítódási képesség, ritmusérzék.  A váll kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, függésben végzett gyakorlatokkal.  *Játékok, versengések.*  Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség és erőfejlesztés. Akadály és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával.  Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával.  Tehetséggondozás a torna sportágban: versenyeken való részvétel.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  A szervezet sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatása, különböző támaszban-, függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése. A cselekvésbiztonság növelése elősegíti a mindennapi élet biztonságát. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.  Ritmikus gimnasztika (lányok)  *Előkészítő mozgások*:az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek.  *Fő mozgások*: Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések*:* keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások*:* alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, őz, hajlított őz, terpeszugrás, bicskaugrás, összeugrások térd- és láblendítéssel*.* Egyensúlyozás*:* lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: lépőforgás (tour chaine), egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.  *Kötélgyakorlatok*: rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, testre csavarások, talajra ütések, pörgetések, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.  *Képességfejlesztés*  Az ízületi mozgékonyság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőizület-hajlítók és feszítők dinamikus-statikus erejének növelése.  Az improvizációs képesség, kreativitás, esztétikai érzék fejlesztése.  Nyújtó, erősítő hatású állóképességet, ritmusérzéket, mozgáskoordinációt, ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok (szabad, bordásfal, zsámoly, kötél stb.)  *Játékok, versengések*  Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával.  Páros gyakorlatok kötéllel. Játékos feladatok, egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, más feladatokkal.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  Prevenciós funkciók betöltése, aerob munkavégzéssel, az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával. Új szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer kialakulásához.  Aerobik (lányoknak-fiúknak)  *Alapállás:*  *2*−*4 ütemű alaplépések (Low-impact)*: járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounges), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokszlépés (boksz step), stb.  *Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel*  4x8 ütemű egyszerű koreográfia  *Képességfejlesztés*  Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene kitapsolása minden ütemre.  Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.  *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  Prevenciós funkciók betöltése aerob munkavégzéssel. Új szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségrendszer megalapozáshoz.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.  az életkorhoz igazított torna szaknyelve.  Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.  A torna jellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.  A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.  Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezése.  A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított fejlődés elismerése.  A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása, betartatása.  Az egymásnak nyújtott segítségnyújtás.  Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.  A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása  Az aerob munkavégzésnek az állóképesség fejlesztésében betöltött. szerepe.  A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek, Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése. | | | *Természetismeret:*  az egyszerű gépek működési törvényszerűségei |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | | Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, guggoló átugrás, huszárugrás, alaplendület függésben, zsugorlefüggés,lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat,segítségnyújtás,biztosítás, tornaverseny , pontozás,  RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzugrás, terpeszugrás, bicskaugrás, lépőforgás. Aerobik,fitnesz, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, boxlépés. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | | **Órakeret**  **21 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elemeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.  Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.  A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.  Az időjárási viszonyoknak megfelelő öltözködés. | |  |
| **Tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megszervezése.  A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság megszerzése. a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.  A szervezet edzettségének növelése.  Az egészséges életmód iránti igény erősödése. A szabadban végzett testedzés jelentősége, a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.  A testneveléssel és sporttal kapcsolatos beállítódás erősödése.  az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási formáinak betartása. | |  |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Az évszaknak, a körülményekhez és a feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos, kerékpártúrák, kirándulás, kocogás, tartós futás, tájfutás, BMX, görkorcsolya, korcsolya, szánkózás, hógolyózás,alpesi sí, asztalitenisz, tollaslabda, floorball, frizbi, számháború, métajáték.  Például:  Frizbi  *Dobások* párokban, csoportokban (5−7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.  *Nyitások* meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.  *Védekező mozgások*, ugrások, elkapások.  Tájfutás  *A térkép.* A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai. Város- és parktérképek. Útvonaltervezés a várostérképen.  *Túra* a városban – csoportokban. Felkészülés a túrára: tervkészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással.  *Az iránytű és a tájoló*. A tájolás. Távolságmérések a térképen. Távolságmérési gyakorlatok. Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása. Turista- és tájfutó térképek jelrendszere. Túra tervezése: menetrend, távolságmérések, menetidő-megállapítás stb.  *Tájékozódás a terepen* (gyakorlatok az iskola környékén). Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással. A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés.  Korcsolyázás  *Gyakorlatok jégre lépés előtt*: állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.  *Jéghez szoktatás*: esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.  *Egyenes korcsolyázás*: alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.  Alpesi – sítábor szervezése esetén  *Alapmozgások a lécen*: lábemelgetések; lépések oldalra, körben; térdrugózások, csúszó lépések; lépcsőzés.  *Rézsút siklás*: mély, középső és emelt helyzetben; lábemelgetéssel.  *Egyenes siklás* az alaphelyzet felvételével.  *Hóeke, hóekeívelés*: különböző sugarú, sebességű ívek; hóekeívek összekapcsolása, hóekeívelések botkerüléssel.  *Hóekeíveléstől a párhuzamos lendületig*: rézsútsiklásban a lécvégek völgyirányba fordítása; lendület a hegy felé, a fékezés megtanulása. Hóekelendület. Hóekeívelések kapuk között, növekvő sebességgel, a lécek által bezárt szög fokozatos csökkentésével. A támasztás gyakorlása: hegylábas támasztott lendület; támasztott lendület kétoldali támasszal; völgylábas támasztott lendület. Botozás tanulása, botozás a hegysíléc melléforgatásának segítésére. Párhuzamos lendület, lécfordítás páros lábbal és botozással.  *Képességfejlesztés*  A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.  Játékok, versengések  Egyéni és csapat váltóversenyek. Ügyességi versenyek tárgyak alkalmazásával.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között űzhető új mozgásformák jártasság szintű elsajátítása.  Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítása a balesetek megelőzése érdekében,  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A különböző időjárási viszonyokhoz igazodó bemelegítés.  A sí-KRESZ, a sípálya közlekedési szabályai, a balesetelhárítási ismeretek.  A frizbi játékszabályainak ismerete.  A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.  Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása. | | | *Természetismeret*: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat, iránytű használat, gravitáció, szabadesés, forgómozgás, siklás stb. | |
| **Kulcsfogalmak/**  **fogalmak** | A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak, pl.:  frizbi, korong, zóna, tájfutás, természetjárás, térképtípusok, korcsolyázás, alpesi sí, sí-KRESZ stb. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | **Önvédelmi és küzdőfeladatok** | | | **Órakeret**  **18 óra** |
| **Előzetes tudás** | Néhány önvédelmi fogás bemutatása.  Tompítással történő esés: előre, hátra, oldalra.  A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása.  Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása, az agresszió elutasítása.  Az önvédelmi feladatok céljának belátása, elfogadása. | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési**  **céljai** | A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.  A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazása, jártassági szint elérése.  Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.  Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre lehet használni.  Törekvés az önfegyelemre, önszabályozásra. | | | |
| **Ismeretek/ fejlesztési követelmények** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Önvédelem  *Önvédelmi fogások:* Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.  *Grundbirkózás:* Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás)  Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan  Dzsúdó  Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökkenéssel. Félvállas gurulás előre és hátra.  Állásküzdelem: fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítás Társas rávezető gyakorlatok.  Képességfejlesztés  Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, kúszások és mászások, speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.  Játékok, versengések  Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok. A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával az erő összemérésének megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és sportegyesületbe irányításhoz.  Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  A balesetek elkerülése szempontjából fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.  Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülés.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.  Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdősportok elsajátításában.  A versenyzés során az elbizakodottság és félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése.  A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárója.  Az ellenfél képességeinek elismerése: együttműködés a gyakorló párral.  A magyar küzdősport legjobbjai: Olimpiai bajnokunk Kovács Antal  Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek. | | | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúrák*.*  *Természetismeret:* izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia*.* | |
| **Kulcsfogalmak/fogalmak** | | Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állásküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fairplay, agresszió, asszertivitás. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a** **két évfolyamos ciklus végén** | *Természetes és nem természetes mozgásformák*  A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.  Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.  A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.  8−10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.  A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.  A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.  Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása.  A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.  *Úszás és úszó jellegű feladatok*  Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos folyamatos úszás.  Intenzív úszásra törekvés rövidtávon.  Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben.  Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása.  Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben.  Külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.  *Sportjátékok*  A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban.  Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.  A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.  Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.  Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.  *Atlétika jellegű feladatok*  A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.  A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.  A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.  Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.  A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.  A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.  Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.  Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.  *Torna jellegű feladatok*  A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.  A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.  A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.  Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása.  Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.  Az alaplépésekből 2−4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.  A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.  A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása.  A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.  A balesetvédelmi utasítások betartása.  Segítségnyújtás a társaknak.  *Alternatív környezetben űzhető sportok*  A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.  A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.  A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.  A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.  A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.  *Önvédelmi és küzdőfeladatok*  Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.  A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.  Jártasság néhány önvédelmi fogásban.  A test-test elleni küzdelmet vállalása.  Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.  Mások teljesítményének elismerése.  A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.  A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása. |