



KOSÁRPALÁNTA

1-4. évfolyam



Kosárpalánta helyitanterv 1. évfolyam számára

Célok, feladatok:

A kosárpalánta célja, hogy átfogó, egységes sportszakmai koncepciót kínáljon az 1-4. évfolyamos tanulók számára. Alapja a korosztálynak megfelelő széleskörű képességfejlesztés, mely megalapozza akár a későbbi versenyszerű sportolást, de hasznos háttérrel ad a mindennapi élethez is. Cél, hogy megteremtse a lehetőséget arra, hogy a későbbiekben, a programban résztvevő gyerekek képesek legyenek a fizikai képességeik maximális kiaknázására, és ezt ne korlátozza semmilyen a múltból eredő hiányosság. A több éves tapasztalat mutatja, hogy a mozgásminőség megfelelő fejlesztését a széleskörű képességfejlesztéssel ötvözve sokkal stabilabb, felhasználhatóbb alapot kapnak az esetleges későbbi sportágspecifikus célok eléréséhez. Ennek érdekében a kosárpalánta program ötvözi az atlétika, a gimnasztika és a küzdősportok hasznos alap mozgásanyagát a kosárlabda megalapozó gyakorlatanyagával.

A kosárpalánta az 1-4. évfolyamos háromórás testnevelés kerettantervhez igazodva, annak szakmai tartalmára is építve került meghatározásra. A kosárpalánta kerettantervben a háromórás testnevelés kerettanterv alapvető célkitűzési, fejlesztési irányai folyamatosan megvalósulnak, mert ezek az ismeretek kiváló alapot nyújtanak a két órás időkeret szakmai tartalmának teljesítéséhez.

A természetes testmozgás, mozgáskultúra kialakításán, megszerettetésén túl megfelelő alapot kell felépíteni a későbbiekben élsportot választó tanulók már sportágspecifikus képzéséhez, teljesítményük fokozásához is. A teljesítmény felépítése egy piramist alkot.

	Képességek	
	Teljesítmény fokozása	
	Mozgás	
Hatékonyság	Stabilitás	Propriocepció

A piramis legalsó szintjén a megfelelő mozgáskultúra, mozgásfejlesztés áll. Ezek után következik a teljesítmény fejlesztése, majd a sportágspecifikus képességek fejlesztése. Ezek a szintek szoros kölcsönhatásban vannak egymással, gyakorlatilag egyiket sem lehet csak önmagában fejleszteni. A legfontosabb az, hogy melyikkel milyen arányban foglalkozunk a különböző korosztályokban.

Nagyon fontos a képzésben, hogy megfelelő edzéstervezéssel és megfelelő gyakorlatokkal a „Palánták” képességeinek fejlesztése megvalósuljon úgy, hogy közben a gyerekek élvezik a sportolást, a kosárlabdát, a játékot. A játékos gyakorlatanyagon keresztül a megalapozás szempontjából fontos képességet fejlődnek.

Az alsó szint döntően a mozgás megalapozásáról szól, az alapvető mozgásminták fejlesztéséről, mozgáskészségeik, mozgáskultúra kialakításáról, megszilárdításáról. Ez adja a későbbi célzott képességfejlesztéshez a legmegfelelőbb alapokat. A mozgástanulással párhuzamosan a három legfontosabb terület, ahol a „Palántákat” tudatosan fejleszteni kell:

- hajlékonyság
- mobilitás/stabilitás
- helyzetérzékelés.

Ezt a három terület komplexen fejleszthető. A hajlékonyság egyrészt önmagában is izoláltan fejleszthető, másrészt valamelyest megelőzi a másik két területtel való foglalkozást. Ha nincs meg a kellő hajlékonyság, akkor mind a mobilitás/stabilitás, mind a helyzetérzékelés csak egy bizonyos szintig fejleszthető anélkül, hogy ne helytelen mozgásminták rögzüljenek, amivel inkább kárt okozunk, mint hasznot. A gimnasztikai mozgásanyagának ismerete, használata elengedhetetlen a magas minőségű mozgáshoz. A mobilitás/stabilitás fejlesztését mindig együtt, komplexen kell kezelni, általában a stabilitás az, amivel előbb kell foglalkozni, de a legfontosabb a megfelelő arány kialakítása. A stabilitás megfelelő kialakításához, kialakulásához egyértelműen kapcsolódik a torna, gimnasztika gyakorlatanyaga a rendgyakorlatokon, alapvető torna mozgásmintákon keresztül.

A helyzetérzékelést már egészen kicsi kortól lehet és kell fejleszteni, mert minél később foglalkozunk vele, annál kisebb lesz a hatékonyság. A kosárpálánta az alap sportágak közül a helyzetérzékelés tekintetében a legközvetlenebb módon a küzdősportokhoz kapcsolódik, a küzdőjátékok, a test-test elleni küzdelem nagymértékben fejleszti ezt a területet.

Ebben a korcsoportban igen nagy alkati eltérések lehetnek a gyerekeknél, és a mozgáskultúra fejlettségében is nagyok a különbségek, így mindenképpen a megalapozó jellegű, sokoldalú képességfejlesztésre kell fókuszálni.

Az órák gyakorlataiban dominál a sportágak döntően labda nélküli alap mozgásanyagának megfelelő frekvencián történő végrehajtása, periodikusan visszatérve a korábban tanultakra, és egymásra építve a gyakorlatanyagot. Felhasználásra kerül az alap sportágak, az atlétika és a torna megalapozó mozgásanyaga, gyakorlásra kerülnek különböző test és egyensúlyi helyzetekben, akadályokon stb. Ez nem a kifejezett „labdás” képzés időszaka, de az általános ügyesség fejlesztésére minél több eszközt (köztük különböző labdákat is) használni kell. Kiemelt jelentőségű a kar-láb együttműködésének és együttes koordinációjának fejlesztése, és a mozdulatsorok magas frekvenciával történő gyakorlása. Ebben a korcsoportban még nem történik test-test elleni ütközés, de küzdőjáték jellegű feladatok vannak a gyakorlatanyagban.

Témakör: 1. Előkészítő és preventív mozgásformák		Óraszám: 5
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Optimális oktatási környezet kialakítása, alapvető szabályok, formák jelek megismerése. Testtudat, térérzékelés fejlesztése, javítása.	Tanulási eredmények: A tanuló legyen képes egy vagy két társával felelősségteljesen gyakorolni, feladatot megoldani. Vegyen részt tudatosan, nagyfokú sikeresség mellett a futó-, fogójátékokban és célbadobó játékokban.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.

<p>Javasolt tevékenységek:</p> <p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Előkészítő és preventív mozgásformákhoz tartozó ismeretanyag további használata, megerősítése, fejlesztése: Térbeli alakzatok (vonal, sor, oszlop, kör és félkör) és kialakításuk (nyitódás, záródás, fordulatok, mozgásútvonalak), gimnasztika, játékformák bevezetése és fokozatos beépítése a foglalkozások gyakorlatanyagába.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bemelegítés, fizikai terhelés, test felépítésével, működésével kapcsolatos elemi ismeretek megismerése. Helyes testtartás fokozatos kialakítása, és folyamatos kontrollja. Alapvető sportolási szabályok megismertetése kialakítása. Pozitív hozzáállás, siker és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodáshoz, együttes feladatvégzéshez való viszony kialakítása. A keringésfokozással együtt járó légzésszám emelkedés tudatos, mégis automatikus szabályozásának előkészítése.</p>		
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak: Előkészítés, bevezetés, gimnasztika, pozitív hozzáállás, keringésfokozás, légzés.</p>		

<p>Témakör: 2. Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák</p>		<p>Óraszám: 10</p>
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: Legalapvetőbb természetes mozgásformák biztonságos végrehajtásának kialakítása, egyéni és csoportos feladatmegoldáshoz szükséges képességek fejlesztése.</p>	<p>Tanulási eredmények: A tanuló legyen képes tájékozódni a pályán, ismerje a kosárlabdapálya vonalait. Tudjon önállóan, vagy társsal együtt mozogni a kijelölt területen, ismerkedjen a kosárlabda szaknyelvével.</p>	<p>Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p>Javasolt tevékenységek:</p> <p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p>		

Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák mozgásmintáinak, koordinációjának fejlesztése:

A kerettantervben felsorolt természetes mozgásformák további használata, végrehajtás minőségének, biztonságának fejlesztése.

Járások, futások, oldalazások, ugrások, lendítések körzések, hajlítások, nyújtások, fordítások, fordulások, tolások, húzások, emelések, hordások, függés és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok és az említett mozgásformákat alkalmazó játékok.

Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák rendszeres összekötése akadályokkal, kézi szerekekkel:

Egyszerű, már kellő biztonsággal és minőségben végrehajtott mozgásformák összekötése akadályokkal, nehezítésekkel (rövidebb, maximum 3-5 nehezítéssel felépített szakaszokra bontva, szakaszok között mentális és fizikai pihenő).

Guggolás, mint alapvető természetes mozgásminta használata, karbantartás:

A guggolás, mint kiemelten fontos mozgásminta karbantartása, fejlesztése, folyamatos beépítése a gyakorlatanyagba.

2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Térérzékelés, testérzékelés, mozgás síkok, irányok, kiterjedések.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúly, gurulás, átfordulás, támasz, irány, sík, szabály, guggolás.

Témakör: 3. Manipulatív természetes mozgásformák		Óraszám: 10
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Balesetmentes sporteszköz használat. Eszközhaználaton keresztüli fejlesztés élményszerű megvalósítása.	Tanulási eredmények: A tanuló ismerje és tudja megkülönböztetni a labdatípusokat. Labdavezetés elsajátítása. Labdával közlekedés a pályán csak labdavezetés közben. Átadások elsajátítása, különböző méretű és anyagú labdával.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Manipulatív természetes mozgásformák minőségének, biztonságának további fejlesztése:		

Dobások, elkapások, rúgások, labdaátvétel lábbal, labdavezetés kézzel, ütés testrésszel, eszközzel, manipulatív mozgásformák játéokban.

Ügyességfejlesztés kisjátékokhoz tartozó sporteszközökkel:

Különböző méretű labdák, eszközök érintése, tapintása, hordása, mozgatása különböző testrészekkel, és testhelyzetekben. Ügyességi feladatok akadályokkal való nehezítése kellő végrehajtási biztonság után.

Elsajátított manipulatív mozgásformák nehezített végrehajtása, összekötése hely- és helyzetváltoztató mozgásformákkal

Labdakezelési mozgásformák használata különböző testhelyzetekben, helyzetváltoztatások és helyváltoztatások közben az egyszerűbb mozgásformákat használva elsősorban.

3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Eszközhasználat biztonságos szintre emelése. Eszközhasználat és játékszabályok összekapcsolása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Gurítás, elkapás, dobás, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, kosárfogás, terelés, pattintás, ívelés, kétkezes, egykezes, alsó, mellső, felső dobás.

Témakör: 4. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 10
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése. Helyes alap testtartás, mozgásminták gyakorlása közbeni megfelelő testhelyzet, tartás kialakítása, testtudat, testkontroll fejlesztése.	Tanulási eredmények: A tanuló ismerje a kosárlabdában használatos alapállást labdával. Tudja felvenni az előbb említett helyzetet járás, futás után. Ismerje a labdatartás szabályát, hogyan kell védeni a kézben tartott labdát.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban szereplő ismeretanyag végrehajtási minőségének, biztonságának további fejlesztése: Torna elsajátított alapelemeinek (gurulóátfordulás, tarkóállás, bátorugrás, lebegő és mérlegállás, ugrások, kézenállást előkészítő gyakorlatok) megerősítése, beépítése változó		

feltételek között játékos formában. Tornához kapcsolódó játékok kreatív, kooperatív megoldási formái. Torna elemek labdával való összekötése, nehezítése.

Gimnasztika, mint testtudat alakító, formáló, testtartás fejlesztő és mobilitás karbantartó eszköz használata:

Előkészítő természetes mozgásformák ismeretanyagában szereplő gimnasztikai alapelemek, mozgásformák beépítése a gyakorlatanyagba elsősorban játékos formában. Mivel a gimnasztika nem elsősorban bemelegítő célokat szolgál, ezért ne csak a foglalkozások bevezető és levezető szakaszában, hanem folyamatos, és rendszeres beépítése javasolt.

4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Testrészekkel és társakkal való mozgáskapcsolatok, térbeli, időbeli, ritmikai kapcsolódások.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Testtartás, támasz, függés, egyensúly, ritmus.

Témakör: 5. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 10
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Természetes mozgásformák fejlesztése atlétikai jellegű feladatmegoldások segítségével. Mozdulatok, mozgásminták beidegzése, rögzítése, iskolázása, kar és láb együttes és független koordinált használatának megalapozása.	Tanulási eredmények: Megindulások, megállások helyes végrehajtása. Dobáshelyzet felvétele. Átadások tökéletesítése.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban használt természetes mozgásformák minőségének koordinációjának, végrehajtása biztonságának további fejlesztése: Járások, futások, ugrások, szökdelések, dobások az atlétikában. Az elsajátított mozgásformák alkalmazása atlétikai jellegű játékokban. Kar és láb koordinációjának, együttes, összehangolt mozgásának kiemelt fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése:		

Labdajátékokhoz, labdák, eszközök mozgásban való kezeléséhez kiemelten szükséges kar és láb együttes, összehangolt, gyors koordinációját fejlesztő gyakorlatok rendszeres használata.

5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Vezényszavak ismerete, kitartás mind pozitív képesség fejlesztése, tudatosság és fegyelmezettség a feladatmegoldásokban.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Futóiskola, ugróiskola, dobóiskola, lendület, elrugaszkodás, repülés, érkezés, ugrás, karlendítés, karmunka, sprint.

Témakör: 6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptermikai és taktikai feladatmegoldásaiban		Óraszám: 10
Fejlesztési feladatok és ismeretek: A sportjátékok technikai és taktikai alapjainak megismerése a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák segítségével, alkalmazásával.	Tanulási eredmények: Kezdetleges csapajátékban való aktív részvétel. Kiütős játékok, fogók. Labdavezetés szabályainak ismerete, átadások.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Sportjátékok alaptermikai és taktikai ismeretanyagának bővítése, fejlesztése természetes mozgásformákkal való összekötés közben: Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások, sportjáték előkészítő kisjátékok. Döntési kényszerrel járó feladatok egyre dominánsabb használata: Nyitott készségek fejlesztése a döntési szituációk feladatsorokba történő gyakori beépítésén keresztül. Először egyszerűbb (kétféle választásos) döntési szituációk összekapcsolása már elsajátított természetes és manipulatív mozgásformákkal, majd egyre összetettebb (többválasztásos) szituációk beépítése gyakorlatanyagba, kisjátékokba. Kooperatív gondolkodással járó játéksituációk tudatos, kiemelt használata: Együttes gondolkodás, társához, társak mozgásához, játéksituációkhoz, helyezkedési formákhoz való alkalmazkodás fejlesztését előkészítő, megalapozó gyakorlatok kiemelt,		

tudatos használata, beépítése korosztálynak megfelelően egyszerűtől a bonyolultabb, összetettebb felé haladva.

6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Győzelem és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodás, csapatszellem kialakításának megalapozása. Labdajátékok alapvető szabályainak megismerése. Sportszerűség, fair play szellemiség kialakítása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Játék, szabály, helyezkedés, labdatartás, védekezés, támadás, csapatjáték, taktika, együttműködés, győzelem, kudarc, csapatszellem, sportszerűség

Témakör: 7. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásaiban		Óraszám: 7
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Önszabályozás fejlesztése a küzdő jellegű feladatmegoldások alkalmazásával. Biztonságos sérülésmegelőző technikák megismerése, használata. Egymás elleni küzdelem szabályainak elsajátítása.	Tanulási eredmények: A tanuló tudja szabályosan védeni a labdáját, illetve tudja szabályosan megszerezni társától a labdát.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 7.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Küzdő jellegű feladatmegoldások alkalmazása a természetes mozgásformákban: Bevezetés a küzdőjátékokba társtolások és húzások, kötélhúzások, esések, tompítások gyakorlatanyagba építésével (a sérülés megelőzés érdekében esésekkel, tompításokkal kell kezdeni a gyakorlást). Küzdőjátékok használata az elsajátított mozgásformák gyakori beiktatásával: Küzdőjátékokat előkészítő érintéses játékok és feladatok. Elsősorban a korcsoport második felében, párokban vagy csapat(ok)ban végzett játékok, test-test elleni kontaktust is beépítve a korábban már elsajátított manipulatív és természetes mozgásformákat is felhasználva (például: kakasviadal egy lábon szökdelve stb.). 7.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		

Baleset és sérülés megelőzéssel kapcsolatos ismeretek fejlesztése. Önuralom, tisztelet a másik fél iránt.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Esés, tompítás, küzdés, önuralom, tisztelet, sportszerűség.

Témakör: 8. Kosárlabda-specifikus mozgásformák		Óraszám: 10
Fejlesztési feladatok és ismeretek: A kosárlabda képzés szempontjából fontos megalapozó technikai és taktikai ismeretek továbbfejlesztése és kiegészítése a legalapvetőbb, sportágspecifikus irányú gyakorlatanyaggal.	Tanulási eredmények: A tanuló ismerje a kosárlabda legalapvetőbb szabályait. Vegyen részt a csapajátékban. Ne egyéni célok elérésére törekedjen!	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 8.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabda alapállás: Kosárlabda alapállás játékos formában történő bevezetése, beépítése a gyakorlatokba. Kiemelt labdás ügyességfejlesztés: Különböző méretű labdák érintése, tapintása, hordása. Gurítás, görgetés, tekerés, pörgetés testrészeken, talajon, különböző eszközökön (tornapad, zsámoly, stb.) eszközök körül, alatt. Guruló, pattanó labdák elkapása, eldobása különböző testhelyzetekből, és kiinduló helyzetekből. Futás, ugrás, átbújás guruló, pattogó labda fölött, alatt, mellett. Labda pattintások használata, pattanás magasságának, ütemének sebességének kreatív kihasználása. Kiemelt figyelem a két oldal egyforma (jobb és bal) fejlesztésére. Kosárlabda játékhoz kapcsolódó természetes és manipulatív mozgásformák fejlesztése, összekapcsolása: Kosárlabdához kapcsolódó ügyességi elemek, manipulatív mozgásformák összekötése hely- és helyzetváltató természetes mozgásformákkal a megfelelő testtartásra való maximális odafigyelés mellett. 8.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Csapatszellem, egyéni felelősség, játékhelyzethez alkalmazkodás.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak: alapállás, labdakezelés, labdavezetés, kétoldalasság.		

Módszertani és órartartási javaslatok

- Egyszerű (egy területet érintett) és összetett, több sportággal kapcsolódó feladatok.
 - Alapsportágak (atlétika, gimnasztika, labdás ügyességfejlesztés) mozgásanyagának beépítése minden órába.
 - Küzdősport elemeinek beépítése heti rendszerességgel.
 - Szaknyelv fokozatos használata, tanítása.
 - Tartós egyiramú mozgások (3-5 perc) alkalmankénti beépítése.
 - Folyamatos intenzitásváltással járó gyakorlatok (6-8 perc) beépítése.
 - Pihenőidő mindig csak egy készenléti állapotig tartson.
 - Egyértelmű, könnyen érthető gyakorlatok.
 - Döntési helyzet egyre gyakoribb beépítése a gyakorlatokba.
 - Összetettebb, gyors gondolkodást igénylő gyakorlatok beépítése.
 - Párban, majd csapatban végzett gyakorlatok egyre sűrűbb használata.
 - Gyakorlatok átadásánál javasolt a természetes élővilág utánzása (pókmászás, indián szökdelés, cicadomborítás, stb.).
 - Ebben a korosztályban átlagosan minden második gyakorlat játékos jellegű legyen.
 - Különböző méretű labdák használatának beépítése a feladatokba fokozódó gyakorisággal.
 - Kosárlabda használat és labdás ügyesség fejlesztés fokozatos térnyerése az órákon belül.
-

Kosárpalánta helyitanterv 2. évfolyam számára

Célok, feladatok:

A kosárpalánta célja, hogy átfogó, egységes sportszakmai koncepciót kínáljon az 1-4. évfolyamos tanulók számára. Alapja a korosztálynak megfelelő széleskörű képességfejlesztés, mely megalapozza akár a későbbi versenyszerű sportolást, de hasznos háttérrel ad a mindennapi élethez is. Cél, hogy megteremtse a lehetőséget arra, hogy a későbbiekben, a programban résztvevő gyerekek képesek legyenek a fizikai képességeik maximális kiaknázására, és ezt ne korlátozza semmilyen a múltból eredő hiányosság. A több éves tapasztalat mutatja, hogy a mozgásminőség megfelelő fejlesztését a széleskörű képességfejlesztéssel ötvözve sokkal stabilabb, felhasználhatóbb alapot kapnak az esetleges későbbi sportágspecifikus célok eléréséhez. Ennek érdekében a kosárpalánta program ötvözi az atlétika, a gimnasztika és a küzdősportok hasznos alap mozgásanyagát a kosárlabda megalapozó gyakorlatanyagával.

A kosárpalánta az 1-4. évfolyamos háromórás testnevelés kerettantervhez igazodva, annak szakmai tartalmára is építve került meghatározásra. A kosárpalánta kerettantervben a háromórás testnevelés kerettanterv alapvető célkitűzési, fejlesztési irányai folyamatosan megvalósulnak, mert ezek az ismeretek kiváló alapot nyújtanak a két órás időkeret szakmai tartalmának teljesítéséhez.

A természetes testmozgás, mozgáskultúra kialakításán, megszerettetésén túl megfelelő alapot kell felépíteni a későbbiekben élsportot választó tanulók már sportágspecifikus képzéséhez, teljesítményük fokozásához is. A teljesítmény felépítése egy piramist alkot.

	Képességek	
	Teljesítmény fokozása	
	Mozgás	
Hatékonyság	Stabilitás	Propriocepció

A piramis legalsó szintjén a megfelelő mozgáskultúra, mozgásfejlesztés áll. Ezek után következik a teljesítmény fejlesztése, majd a sportágspecifikus képességek fejlesztése. Ezek a szintek szoros kölcsönhatásban vannak egymással, gyakorlatilag egyiket sem lehet csak önmagában fejleszteni. A legfontosabb az, hogy melyikkel milyen arányban foglalkozunk a különböző korosztályokban.

Nagyon fontos a képzésben, hogy megfelelő edzéstervezéssel és megfelelő gyakorlatokkal a „Palánták” képességeinek fejlesztése megvalósuljon úgy, hogy közben a gyerekek élvezik a sportolást, a kosárlabdát, a játékot. A játékos gyakorlatanyagon keresztül a megalapozás szempontjából fontos képességet fejlődnek.

Az alsó szint döntően a mozgás megalapozásáról szól, az alapvető mozgásminták fejlesztéséről, mozgáskészségeik, mozgáskultúra kialakításáról, megszilárdításáról. Ez adja a későbbi célzott képességfejlesztéshez a legmegfelelőbb alapokat. A mozgástanulással párhuzamosan a három legfontosabb terület, ahol a „Palántákat” tudatosan fejleszteni kell:

- hajlékonyság
- mobilitás/stabilitás
- helyzetérzékelés.

Ezt a három terület komplexen fejleszthető. A hajlékonyság egyrészt önmagában is izoláltan fejleszthető, másrészt valamelyest megelőzi a másik két területtel való foglalkozást. Ha nincs meg a kellő hajlékonyság, akkor mind a mobilitás/stabilitás, mind a helyzetérzékelés csak egy bizonyos szintig fejleszthető anélkül, hogy ne helytelen mozgásminták rögzüljenek, amivel inkább kárt okozunk, mint hasznot. A gimnasztikai mozgásanyagának ismerete, használata elengedhetetlen a magas minőségű mozgáshoz. A mobilitás/stabilitás fejlesztését mindig együtt, komplexen kell kezelni, általában a stabilitás az, amivel előbb kell foglalkozni, de a legfontosabb a megfelelő arány kialakítása. A stabilitás megfelelő kialakításához, kialakulásához egyértelműen kapcsolódik a torna, gimnasztika gyakorlatanyaga a rendgyakorlatokon, alapvető torna mozgásmintákon keresztül.

A helyzetérzékelést már egészen kicsi kortól lehet és kell fejleszteni, mert minél később foglalkozunk vele, annál kisebb lesz a hatékonyság. A kosárpálánta az alap sportágak közül a helyzetérzékelés tekintetében a legközvetlenebb módon a küzdősportokhoz kapcsolódik, a küzdőjátékok, a test-test elleni küzdelem nagymértékben fejleszti ezt a területet.

Ebben a korcsoportban igen nagy alkati eltérések lehetnek a gyerekeknél, és a mozgáskultúra fejlettségében is nagyok a különbségek, így mindenképpen a megalapozó jellegű, sokoldalú képességfejlesztésre kell fókuszálni.

Az órák gyakorlataiban dominál a sportágak döntően labda nélküli alap mozgásanyagának megfelelő frekvencián történő végrehajtása, periodikusan visszatérve a korábban tanultakra, és egymásra építve a gyakorlatanyagot. Felhasználásra kerül az alap sportágak, az atlétika és a torna megalapozó mozgásanyaga, gyakorlásra kerülnek különböző test és egyensúlyi helyzetekben, akadályokon stb. Ez nem a kifejezett „labdás” képzés időszaka, de az általános ügyesség fejlesztésére minél több eszközt (köztük különböző labdákat is) használni kell. Kiemelt jelentőségű a kar-láb együttműködésének és együttes koordinációjának fejlesztése, és a mozdulatsorok magas frekvenciával történő gyakorlása. Ebben a korcsoportban még nem történik test-test elleni ütközés, de küzdőjáték jellegű feladatok vannak a gyakorlatanyagban.

Témakör: 1. Előkészítő és preventív mozgásformák		Óraszám: 5
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Optimális oktatási környezet kialakítása, alapvető szabályok, formák jelek megismerése. Testtudat, térérzékelés fejlesztése, javítása.	Tanulási eredmények: A tanuló legyen képes egy vagy két társával felelősségteljesen gyakorolni, feladatot megoldani. Vegyen részt tudatosan, nagyfokú sikeresség mellett a futó-, fogójátékokban és célbadobó játékokban.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.

<p>Javasolt tevékenységek:</p> <p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Előkészítő és preventív mozgásformákhoz tartozó ismeretanyag további használata, megerősítése, fejlesztése: Térbeli alakzatok (vonal, sor, oszlop, kör és félkör) és kialakításuk (nyitódás, záródás, fordulatok, mozgásútvonalak), gimnasztika, játékformák bevezetése és fokozatos beépítése a foglalkozások gyakorlatanyagába.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bemelegítés, fizikai terhelés, test felépítésével, működésével kapcsolatos elemi ismeretek megismerése. Helyes testtartás fokozatos kialakítása, és folyamatos kontrollja. Alapvető sportolási szabályok megismertetése kialakítása. Pozitív hozzáállás, siker és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodáshoz, együttes feladatvégzéshez való viszony kialakítása. A keringésfokozással együtt járó légzésszám emelkedés tudatos, mégis automatikus szabályozásának előkészítése.</p>		
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak: Előkészítés, bevezetés, gimnasztika, pozitív hozzáállás, keringésfokozás, légzés.</p>		

<p>Témakör: 2. Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák</p>		<p>Óraszám: 10</p>
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: Legalapvetőbb természetes mozgásformák biztonságos végrehajtásának kialakítása, egyéni és csoportos feladatmegoldáshoz szükséges képességek fejlesztése.</p>	<p>Tanulási eredmények: A tanuló legyen képes tájékozódni a pályán, ismerje a kosárlabdapálya vonalait. Tudjon önállóan, vagy társsal együtt mozogni a kijelölt területen, ismerkedjen a kosárlabda szaknyelvével.</p>	<p>Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p>Javasolt tevékenységek:</p> <p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p>		

Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák mozgásmintáinak, koordinációjának fejlesztése:

A kerettantervben felsorolt természetes mozgásformák további használata, végrehajtás minőségének, biztonságának fejlesztése.

Járások, futások, oldalazások, ugrások, lendítések körzések, hajlítások, nyújtások, fordítások, fordulások, tolások, húzások, emelések, hordások, függés és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok és az említett mozgásformákat alkalmazó játékok.

Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák rendszeres összekötése akadályokkal, kézi szerekekkel:

Egyszerű, már kellő biztonsággal és minőségben végrehajtott mozgásformák összekötése akadályokkal, nehezítésekkel (rövidebb, maximum 3-5 nehezítéssel felépített szakaszokra bontva, szakaszok között mentális és fizikai pihenő).

Guggolás, mint alapvető természetes mozgásminta használata, karbantartás:

A guggolás, mint kiemelten fontos mozgásminta karbantartása, fejlesztése, folyamatos beépítése a gyakorlatanyagba.

2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Térérzékelés, testérzékelés, mozgás síkok, irányok, kiterjedések.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúly, gurulás, átfordulás, támasz, irány, sík, szabály, guggolás.

Témakör: 3. Manipulatív természetes mozgásformák		Óraszám: 10
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Balesetmentes sporteszköz használat. Eszközhasználaton keresztüli fejlesztés élményszerű megvalósítása.	Tanulási eredmények: A tanuló ismerje és tudja megkülönböztetni a labdatípusokat. Labdavezetés elsajátítása. Labdával közlekedés a pályán csak labdavezetés közben. Átadások elsajátítása, különböző méretű és anyagú labdával.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Manipulatív természetes mozgásformák minőségének, biztonságának további fejlesztése:		

Dobások, elkapások, rúgások, labdaátvétel lábbal, labdavezetés kézzel, ütés testrésszel, eszközzel, manipulatív mozgásformák játéokban.

Ügyességfejlesztés kisjátékokhoz tartozó sporteszközökkel:

Különböző méretű labdák, eszközök érintése, tapintása, hordása, mozgatása különböző testrészekkel, és testhelyzetekben. Ügyességi feladatok akadályokkal való nehezítése kellő végrehajtási biztonság után.

Elsajátított manipulatív mozgásformák nehezített végrehajtása, összekötése hely- és helyzetváltoztató mozgásformákkal

Labdakezelési mozgásformák használata különböző testhelyzetekben, helyzetváltoztatások és helyváltoztatások közben az egyszerűbb mozgásformákat használva elsősorban.

3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Eszközhasználat biztonságos szintre emelése. Eszközhasználat és játékszabályok összekapcsolása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Gurítás, elkapás, dobás, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, kosárfogás, terelés, pattintás, ívelés, kétkézes, egykézes, alsó, mellső, felső dobás.

Témakör: 4. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 10
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése. Helyes alap testtartás, mozgásminták gyakorlása közbeni megfelelő testhelyzet, tartás kialakítása, testtudat, testkontroll fejlesztése.	Tanulási eredmények: A tanuló ismerje a kosárlabdában használatos alapállást labdával. Tudja felvenni az előbb említett helyzetet járás, futás után. Ismerje a labdatartás szabályát, hogyan kell védeni a kézben tartott labdát.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban szereplő ismeretanyag végrehajtási minőségének, biztonságának további fejlesztése: Torna elsajátított alapelemeinek (gurulóátfordulás, tarkóállás, bátorugrás, lebegő és mérlegállás, ugrások, kézenállást előkészítő gyakorlatok) megerősítése, beépítése változó		

feltételek között játékos formában. Tornához kapcsolódó játékok kreatív, kooperatív megoldási formái. Torna elemek labdával való összekötése, nehezítése.

Gimnasztika, mint testtudat alakító, formáló, testtartás fejlesztő és mobilitás karbantartó eszköz használata:

Előkészítő természetes mozgásformák ismeretanyagában szereplő gimnasztikai alapelemek, mozgásformák beépítése a gyakorlatanyagba elsősorban játékos formában. Mivel a gimnasztika nem elsősorban bemelegítő célokat szolgál, ezért ne csak a foglalkozások bevezető és levezető szakaszában, hanem folyamatos, és rendszeres beépítése javasolt.

4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Testrészekkel és társakkal való mozgáskapcsolatok, térbeli, időbeli, ritmikai kapcsolódások.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Testtartás, támasz, függés, egyensúly, ritmus.

Témakör: 5. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 10
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Természetes mozgásformák fejlesztése atlétikai jellegű feladatmegoldások segítségével. Mozdulatok, mozgásminták beidegzése, rögzítése, iskolázása, kar és láb együttes és független koordinált használatának megalapozása.	Tanulási eredmények: Megindulások, megállások helyes végrehajtása. Dobáshelyzet felvétele. Átadások tökéletesítése.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban használt természetes mozgásformák minőségének koordinációjának, végrehajtása biztonságának további fejlesztése: Járások, futások, ugrások, szökdelések, dobások az atlétikában. Az elsajátított mozgásformák alkalmazása atlétikai jellegű játékokban. Kar és láb koordinációjának, együttes, összehangolt mozgásának kiemelt fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése:		

Labdajátékokhoz, labdák, eszközök mozgásban való kezeléséhez kiemelten szükséges kar és láb együttes, összehangolt, gyors koordinációját fejlesztő gyakorlatok rendszeres használata.

5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Vezényszavak ismerete, kitartás mind pozitív képesség fejlesztése, tudatosság és fegyelmezettség a feladatmegoldásokban.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Futóiskola, ugróiskola, dobóiskola, lendület, elrugaszkodás, repülés, érkezés, ugrás, karlendítés, karmunka, sprint.

Témakör: 6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptermikai és taktikai feladatmegoldásaiban		Óraszám: 10
Fejlesztési feladatok és ismeretek: A sportjátékok technikai és taktikai alapjainak megismerése a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák segítségével, alkalmazásával.	Tanulási eredmények: Kezdetleges csapajátékban való aktív részvétel. Kiütős játékok, fogók. Labdavezetés szabályainak ismerete, átadások.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Sportjátékok alaptermikai és taktikai ismeretanyagának bővítése, fejlesztése természetes mozgásformákkal való összekötés közben: Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások, sportjáték előkészítő kisjátékok. Döntési kényszerrel járó feladatok egyre dominánsabb használata: Nyitott készségek fejlesztése a döntési szituációk feladatsorokba történő gyakori beépítésén keresztül. Először egyszerűbb (kétféle választásos) döntési szituációk összekapcsolása már elsajátított természetes és manipulatív mozgásformákkal, majd egyre összetettebb (többválasztásos) szituációk beépítése gyakorlatanyagba, kisjátékokba. Kooperatív gondolkodással járó játéksituációk tudatos, kiemelt használata: Együttes gondolkodás, társához, társak mozgásához, játéksituációkhoz, helyezkedési formákhoz való alkalmazkodás fejlesztését előkészítő, megalapozó gyakorlatok kiemelt,		

tudatos használata, beépítése korosztálynak megfelelően egyszerűtől a bonyolultabb, összetettebb felé haladva.

6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Győzelem és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodás, csapatszellem kialakításának megalapozása. Labdajátékok alapvető szabályainak megismerése. Sportszerűség, fair play szellemiség kialakítása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Játék, szabály, helyezkedés, labdatartás, védekezés, támadás, csapatjáték, taktika, együttműködés, győzelem, kudarc, csapatszellem, sportszerűség

Témakör: 7. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásaiban		Óraszám: 7
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Önszabályozás fejlesztése a küzdő jellegű feladatmegoldások alkalmazásával. Biztonságos sérülésmegelőző technikák megismerése, használata. Egymás elleni küzdelem szabályainak elsajátítása.	Tanulási eredmények: A tanuló tudja szabályosan védeni a labdáját, illetve tudja szabályosan megszerezni társától a labdát.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 7.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Küzdő jellegű feladatmegoldások alkalmazása a természetes mozgásformákban: Bevezetés a küzdőjátékokba társtolások és húzások, kötélhúzások, esések, tompítások gyakorlatanyagba építésével (a sérülés megelőzés érdekében esésekkel, tompításokkal kell kezdeni a gyakorlást). Küzdőjátékok használata az elsajátított mozgásformák gyakori beiktatásával: Küzdőjátékokat előkészítő érintéses játékok és feladatok. Elsősorban a korcsoport második felében, párokban vagy csapat(ok)ban végzett játékok, test-test elleni kontaktust is beépítve a korábban már elsajátított manipulatív és természetes mozgásformákat is felhasználva (például: kakasviadal egy lábon szökdelve stb.). 7.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		

Baleset és sérülés megelőzéssel kapcsolatos ismeretek fejlesztése. Önuralom, tisztelet a másik fél iránt.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Esés, tompítás, küzdés, önuralom, tisztelet, sportszerűség.

Témakör:

8. Kosárlabda-specifikus mozgásformák

Óraszám: 10

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

A kosárlabda képzés szempontjából fontos megalapozó technikai és taktikai ismeretek továbbfejlesztése és kiegészítése a legalapvetőbb, sportágspecifikus irányú gyakorlatanyaggal.

Tanulási eredmények:

A tanuló ismerje a kosárlabda legalapvetőbb szabályait. Vegyen részt a csapajátékban. Ne egyéni célok elérésére törekedjen!

Kapcsolódási pontok:

Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.

Javasolt tevékenységek:

8.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG

Kosárlabda alapállás:

Kosárlabda alapállás játékos formában történő bevezetése, beépítése a gyakorlatokba.

Kiemelt labdás ügyességfejlesztés:

Különböző méretű labdák érintése, tapintása, hordása. Gurítás, görgetés, tekerés, pörgetés testrészeken, talajon, különböző eszközökön (tornapad, zsámoly, stb.) eszközök körül, alatt. Guruló, pattanó labdák elkapása, eldobása különböző testhelyzetekből, és kiinduló helyzetekből. Futás, ugrás, átbújás guruló, pattogó labda fölött, alatt, mellett. Labda pattintások használata, pattanás magasságának, ütemének sebességének kreatív kihasználása. Kiemelt figyelem a két oldal egyforma (jobb és bal) fejlesztésére.

Kosárlabda játékhoz kapcsolódó természetes és manipulatív mozgásformák fejlesztése, összekapcsolása:

Kosárlabdához kapcsolódó ügyességi elemek, manipulatív mozgásformák összekötése hely- és helyzetváltató természetes mozgásformákkal a megfelelő testtartásra való maximális odafigyelés mellett.

8.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Csapatpszellelem, egyéni felelősség, játékhelyzethez alkalmazkodás.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

alapállás, labdakezelés, labdavezetés, kétoldalasság.

Módszertani és órartartási javaslatok

- Egyszerű (egy területet érintett) és összetett, több sportággal kapcsolódó feladatok.
- Alapsportágak (atlétika, gimnasztika, labdás ügyességfejlesztés) mozgásanyagának beépítése minden órába.
- Küzdősport elemeinek beépítése heti rendszerességgel.
- Szaknyelv fokozatos használata, tanítása.
- Tartós egyiramu mozgások (3-5 perc) alkalmankénti beépítése.
- Folyamatos intenzitásváltással járó gyakorlatok (6-8 perc) beépítése.
- Pihenőidő mindig csak egy készenléti állapotig tartson.
- Egyértelmű, könnyen érthető gyakorlatok.
- Döntési helyzet egyre gyakoribb beépítése a gyakorlatokba.
- Összetettebb, gyors gondolkodást igénylő gyakorlatok beépítése.
- Párban, majd csapatban végzett gyakorlatok egyre sűrűbb használata.
- Gyakorlatok átadásánál javasolt a természetes élővilág utánzása (pókmászás, indián szökdelés, cicadomborítás, stb.).
- Ebben a korosztályban átlagosan minden második gyakorlat játékos jellegű legyen.
- Különböző méretű labdák használatának beépítése a feladatokba fokozódó gyakorisággal.
- Kosárlabda használat és labdás ügyesség fejlesztés fokozatos térnyerése az órákon belül.

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p>Előkészítő és preventív mozgásformák Alap mozgásminták megfelelő szintű alkalmazása. Helyes testtartás kialakulása, fontosságának ismerete. Bemelegítés, fizikai terhelés, test felépítésének és működésének megfelelő szintű ismerete. Alapvető sportolási szabályok ismerete. Siker és kudarckezelési képesség, pozitív gondolkodásmód ismerete. Társas gondolkodás, együttes feladat végzés. Tudatos légzésszabályzás.</p> <p>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák mozgásmintáinak készség szintű alkalmazása. A meglévő mozgásminták megfelelő szintű alkalmazása egyszerűbb akadályokkal, szerekekkel való összekötés közben. Guggolás, mint kiemelten fontos mozgásminta megfelelő végrehajtása, ehhez szükséges mobilitás és stabilitás megléte</p> <p>Manipulatív természetes mozgásformák Manipulatív mozgásformák biztonságos használata és összekötés a hely- és helyzetváltoztató mozgásformákkal. Labdák, kis eszközök egyre biztonságosabb összekötése manipulatív és természetes mozgásformákkal</p> <p>Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Gimnasztikai alapelemek helyes testtartással való végrehajtása. Legalapvetőbb elemek egymással való harmonikus összekapcsolása. Alap torna elemek labdával való összekötése</p>
--	---

Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban

Alapvető futó és ugróiskola gyakorlatok technikailag helyes végrehajtása. Kar és láb együttes, koordinált használata alapvető atlétikai elemek végrehajtása közben. Labda és a legegyszerűbb kézi szerek biztonságos használata alap atlétikai elemekkel összekötve.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban

Megalapozó természetes és manipulatív mozgásformák alkalmazása kis létszámú sportjátékok közben. Egyszerűbb döntési szituációkra való gyors reakció. Alapvető helyezkedési ismeretek sportjátékok feladatmegoldásai közben. Csapatban való gondolkodás térnyerése az egyéni feladatmegoldással szemben. Kooperatív gondolkodás fejlődése. Labdajátékok legalapvetőbb szabályainak ismerete.

Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásokban

Alap eséstechnikák, tompítás, gurulások biztonságos végrehajtása. Viselkedés tudatos szabályozása test-test elenni kontaktust igénylő játéksituációk közben.

Kosárlabda-specifikus mozgásformák

Kosárlabda alapállás helyes végrehajtása. Különböző méretű labdák megfelelő labdakezelése, labdás ügyességi elemek megbízható végrehajtása mindkét oldalra. Labdavezetés ismerete mindkét kézzel. Labdás ügyességi elemek koordinált összekötése hely- és helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformákkal a megfelelő testtartás mellett.

Kosárpalánta helyitanterv 3. évfolyam számára

Célok, feladatok:

A kosárpalánta célja, hogy átfogó, egységes sportszakmai koncepciót kínáljon az 1-4. évfolyamos tanulók számára. Alapja a korosztálynak megfelelő széleskörű képességfejlesztés, mely megalapozza akár a későbbi versenyszerű sportolást, de hasznos háttérrel ad a mindennapi élethez is. Cél, hogy megteremtse a lehetőséget arra, hogy a későbbiekben, a programban résztvevő gyerekek képesek legyenek a fizikai képességeik maximális kiaknázására, és ezt ne korlátozza semmilyen a múltból eredő hiányosság. A több éves tapasztalat mutatja, hogy a mozgásminőség megfelelő fejlesztését a széleskörű képességfejlesztéssel ötvözve sokkal stabilabb, felhasználhatóbb alapot kapnak az esetleges későbbi sportágspecifikus célok eléréséhez. Ennek érdekében a kosárpalánta program ötvözi az atlétika, a gimnasztika és a küzdősportok hasznos alap mozgásanyagát a kosárlabda megalapozó gyakorlatanyagával.

A kosárpalánta az 1-4. évfolyamos háromórás testnevelés kerettantervhez igazodva, annak szakmai tartalmára is építve került meghatározásra. A kosárpalánta kerettantervben a háromórás testnevelés kerettanterv alapvető célkitűzési, fejlesztési irányai folyamatosan megvalósulnak, mert ezek az ismeretek kiváló alapot nyújtanak a két órás időkeret szakmai tartalmának teljesítéséhez.

A természetes testmozgás, mozgáskultúra kialakításán, megszerettetésén túl megfelelő alapot kell felépíteni a későbbiekben élsportot választó tanulók már sportágspecifikus képzéséhez, teljesítményük fokozásához is. A teljesítmény felépítése egy piramist alkot.

	Képességek	
	Teljesítmény fokozása	
	Mozgás	
Hatékonyság	Stabilitás	Propriocepció

A piramis legalsó szintjén a megfelelő mozgáskultúra, mozgásfejlesztés áll. Ezek után következik a teljesítmény fejlesztése, majd a sportágspecifikus képességek fejlesztése. Ezek a szintek szoros kölcsönhatásban vannak egymással, gyakorlatilag egyiket sem lehet csak önmagában fejleszteni. A legfontosabb az, hogy melyikkel milyen arányban foglalkozunk a különböző korosztályokban.

Nagyon fontos a képzésben, hogy megfelelő edzéstervezéssel és megfelelő gyakorlatokkal a „Palánták” képességeinek fejlesztése megvalósuljon úgy, hogy közben a gyerekek élvezik a sportolást, a kosárlabdát, a játékot. A játékos gyakorlatanyagon keresztül a megalapozás szempontjából fontos képességet fejlődnek.

Az alsó szint döntően a mozgás megalapozásáról szól, az alapvető mozgásminták fejlesztéséről, mozgáskészségekről, mozgáskultúra kialakításáról, megszilárdításáról. Ez adja a későbbi célzott képességfejlesztéshez a legmegfelelőbb alapokat. A mozgástanulással párhuzamosan a három legfontosabb terület, ahol a „Palántákat” tudatosan fejleszteni kell:

- hajlékonyság
- mobilitás/stabilitás
- helyzetérzékelés.

Ezt a három terület komplexen fejleszthető. A hajlékonyság egyrészt önmagában is izoláltan fejleszthető, másrészt valamelyest megelőzi a másik két területtel való foglalkozást. Ha nincs meg a kellő hajlékonyság, akkor mind a mobilitás/stabilitás, mind a helyzetérzékelés csak egy bizonyos szintig fejleszthető anélkül, hogy ne helytelen mozgásminták rögzüljenek, amivel inkább kárt okozunk, mint hasznot. A gimnasztikai mozgásanyagának ismerete, használata elengedhetetlen a magas minőségű mozgáshoz. A mobilitás/stabilitás fejlesztését mindig együtt, komplexen kell kezelni, általában a stabilitás az, amivel előbb kell foglalkozni, de a legfontosabb a megfelelő arány kialakítása. A stabilitás megfelelő kialakításához, kialakulásához egyértelműen kapcsolódik a torna, gimnasztika gyakorlatanyaga a rendgyakorlatokon, alapvető torna mozgásmintákon keresztül.

A helyzetérzékelést már egészen kicsi kortól lehet és kell fejleszteni, mert minél később foglalkozunk vele, annál kisebb lesz a hatékonyság. A kosárpalánta az alap sportágak közül a helyzetérzékelés tekintetében a legközvetlenebb módon a küzdősportokhoz kapcsolódik, a küzdőjátékok, a test-test elleni küzdelem nagymértékben fejleszti ezt a területet.

Ebben a korcsoportban már kezdenek elkülönülni a különböző képességek célzott fejleszthetőségi lehetőségei. A 4. évfolyamon már tudatosan, célzottan fejleszthető a gyorsaság, erő, állóképesség, koordináció. Nem folyamatosan külön-külön gyakorlattal kell fejleszteni a különböző képességet, továbbra is döntően komplex gyakorlatokat kell használni.

A gyorsaság fókuszpontja az induló gyorsaság, irányváltoztatások, koordináció, ritmusérzék fejlesztése. Már többet lehet használni a labdát, de mindig komplex gyakorlatokat kell tervezni. Gyakran kell beépíteni futóiskola jellegű feladatokat, különböző lépéskombinációkat, sor és váltó versenyeket különböző fordulás módokkal és különböző testhelyzetekből való indulással.

Az erőfejlesztésnél döntően saját testsúlyt kell használni, egyenletesen kell fejleszteni a törzs (has, hát), váll, mellizmokat és a lábizmok erejét. A gyerekek gyakoroljanak különböző támaszhelyzeteket, mászó, húzó, tolódott jellegű mozgásokat. Különösen a 4. évfolyamon lehet használni már a kis ellenállást jelentő kézi szereket, gumiköteleket, súlylabdákat stb.

Az állóképesség megalapozása szempontjából kiemelten fontos ez a korcsoport. Kifejezetten az aerob, azaz az oxigén jelenléte melletti munka az, amire fókuszálni kell, illetve a 4. évfolyam második felében kezdődik a keringés fejlesztésének kiemelten fontos időszaka. A szívterfogat, a tüdőkapacitás célzott növeléséhez be lehet iktathatni közepes iramú folyamatos futásokat, míg a rugalmasság fejlesztéséhez folyamatosan változó intenzitású gyakorlatokat kell tervezni.

Témakör: 1. Előkészítő és preventív mozgásformák		Óraszám: 5	
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Tanulási eredmények:	Kapcsolódási pontok:	

<p>Az optimális sportolási környezet megszilárdítása, fenntartása, ezáltal a további ismeretek megszerzésének elősegítése. Alapvető rend és fegyelmi szabályok, kommunikációs formák rendszeres tudatos használata. Test funkciók és működés ismereteinek megszilárdítása, bővítése.</p>	<p>A tanuló legyen képes a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások, valamint a kosárlabdázáshoz szükséges manipulatív alapkészségek (dobás és elkapás, labdavezetés) kontrollált végrehajtására időkénszer alatt is. Ismerjen többféle labdatípust és tudjon velük összetett ügyességi feladatokat is végrehajtani. Legyen képes a futás, az irányváltoztatás, a cselezés, a védekező mozgás és egyéb haladási módok sebességének és irányának a feladat (játék) ritmusához, illetve az adott játékhelyzethez történő célszerű igazítására. Tudatosan alkalmazza nehezített körülmények között is a labdavezetés, labdaelfogás és a dobás alaptechnikáit kitámasztással, felugrással.</p>	<p>Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p>Javasolt tevékenységek:</p> <p>1.1.MOZGÁSMŰVELTSÉG Előkészítő és preventív mozgásformákhoz tartozó ismeretanyag összetettebb formáinak használata: Összetettebb térbeli alakzatok és kialakításuk, egyszerűbb dinamikus gimnasztikai mozgásformák bevezetése alapvető rendgyakorlati elemek összekötésével játékművek bevezetése és fokozatos beépítése a foglalkozások gyakorlatanyagába. Tudatos izomernyesztés, feszítés, hajlítás, nyújtás. Légző gyakorlatok, hasi légzés tudatos tanítása, gerincvédelem elősegítése.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Alapvető sportolási szabályok megismertetése kialakítása. Pozitív hozzáállás, siker és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodáshoz, együttes feladatvégzéshez való viszony kialakítása. Alapvető sportolási szabályok megismerése.</p>		
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak: Gimnasztika, rendgyakorlat, ernyesztés, feszítés, hajlítás, nyújtás, hasi légzés, gerincvédelem</p>		

Témakör: 2. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák		Óraszám: 8
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Elsajátított természetes mozgásformák gyors szabályos váltása, összetettebb nehezítések és változó körülmények mellett is stabil, precíz végrehajtása.	Tanulási eredmények: A tanuló legyen képes tájékozódni a pályán, ismerje a kosárlabdapálya vonalait. Tudjon önállóan, vagy társsal együtt mozogni a kijelölt területen, ismerje a kosárlabda szaknyelvét.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
<p>javasolt tevékenységek:</p> <p>2.1 MOZGÁSMŰVELTSÉG Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák mozgásmintáinak, koordinációjának fejlesztése: A kerettantervben felsorolt természetes mozgásformák további használata, végrehajtás minőségének, biztonságának fejlesztése. Járások, futások, oldalazások, ugrások, lendítések körzések, hajlítások, nyújtások, fordítások, fordulások, tolások, húzások, emelések, hordások, függés és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok és az említett mozgásformákat alkalmazók játékok. Egyszerű, már kellő biztonsággal és minőségben végrehajtott mozgásformák összekötése akadályokkal, nehezítésekkel.</p> <p>Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák rendszeres kombinálása, váltása nehezítése: A mozgásformák beidegződésének, automatikus, minél gyorsabb előhívásának fejlesztése előre meghatározott (vonalak használata) és hirtelen jelre történő (sípra, tapsra stb.) végrehajtással, nehezítésekkel, mozgásforma váltásokkal.</p> <p>Guggolás mint alapvető természetes mozgásforma és mobilitást kiemelten karbantartó mozgásminta használat: A guggolás mint kiemelten fontos mozgásminta karbantartása, fejlesztése, folyamatos beépítése a gyakorlatanyagba.</p> <p>2.2 ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgás síkok, útvonalak, térérzékelés továbbfejlesztése. Nehezítések, váltások, kapcsolódások energiatudatos kezelése.</p>		

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Mozgáskapcsolat, térérzékelés, testérzékelés, beidegződés, automatizálás, energiatudatosság.

Témakör:

3. Manipulatív természetes mozgásformák

Óraszám: 10

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

A kosárlabda sporthoz kapcsolódó manipulatív mozgásformák célzott továbbfejlesztése. Az alapmozgások finommotorikájának készség szintre fejlesztése mellett új, magasabb ügyességi szint elérése, új technikai elemek bátor alkalmazása.

Tanulási eredmények:

A tanuló ismerje és tudja megkülönböztetni a labdatípusokat.
Labdavezetés nehezített körülmények között.
Labdával közlekedés a pályán csak labdavezetés közben. Átadások elsajátítása, különböző méretű és anyagú labdával, helyben és mozgás közben.

Kapcsolódási pontok:

Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.
Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.
Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.

Javasolt tevékenységek:

3.1.MOZGÁSMŰVELTSÉG

Manipulatív természetes mozgásformák bonyolultabb, összetettebb formái, kivitelezés minőségének, biztonságának további fejlesztése:

Dobások, elkapások, rúgások, labdaátvétel lábbal, labdavezetés kézzel, ütés testrésszel, eszközzel, manipulatív mozgásformák játékban.

Különböző méretű labdák érintése, tapintása, hordása. Gurítás, görgetés, tekerés, pörgetés testrészeken, talajon, különböző eszközökön (tornapad, zsámoly, stb.) eszközök körül, alatt.

Guruló, pattanó labdák elkapása, eldobása különböző testhelyzetekből, és kiinduló helyzetekből. Futás, ugrás, átbújás guruló, pattogó labda fölött, alatt, mellett. Pattanásra feladatok, stb.

Elsősorban kosárlabdához kapcsolódó manipulatív mozgásformák készségszintre emelése, összekötése nehezítésekkel és más mozgásformákkal:

Labdakezelési mozgásformák használata különböző testhelyzetekben, helyzetváltoztatások és helyváltoztatások közben az egyszerűbb mozgásformáktól a bonyolultabbak felé haladva.

3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Összetettebb mozgásfeladatok, bonyolultabb eszközhasználati formák. Energiatudatos és hatékony végrehajtásformák kialakítása, tér kihasználás.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Sporteszköz, szabály, kézügyesség, energiatudatos, hatékony, finommotorika.

Témakör: 4. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 8
Fejlesztési feladatok és ismeretek: A megtanult gimnasztikai és torna elemek végrehajtási biztonságának javítása, megfelelő elemek összeépítése, a rendszeres használatból eredő előnyök (hajlékonyság, testtartás, testtudat, koncentráltóság) tudatos kihasználása.	Tanulási eredmények: A tanuló ismerje a kosárlabdában használatos alapállást labdával. Tudja felvenni az előbb említett helyzetet járás, futás után. Ismerje a labdatartás szabályát, hogyan kell védeni a kézben tartott labdát. Tudjon elindulni labdavezetéssel. Fontos a kétoldaliság.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
<p>Javasolt tevékenységek:</p> <p>4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban szereplő ismeretanyag végrehajtási minőségének, biztonságának további fejlesztése: Torna elsajátított alapelemeinek (gurulóátfordulás, tarkóállás, bátorugrás, lebegő és mérlegállás, ugrások, kézenállást előkészítő gyakorlatok) megerősítése, beépítése változó feltételek között játékos formában. Tornához kapcsolódó játékok kreatív, kooperatív megoldási formái. Torna elemek labdával való összekötése, nehezítése.</p> <p>Gimnasztika, mint testtudat alakító, formáló, testtartás fejlesztő és mobilitás karbantartó eszköz használata: A 3-4 évfolyamban továbbra is elsősorban a torna és gimnasztikai alapelemek tartásjavító és megalapozó, stabilitás/mobilitás fejlesztő, ízületi hajlékonyságot karbantartó előnyeit kell kihasználni. Előkészítő természetes mozgásformák ismeretanyagában szereplő gimnasztikai alapelemek, mozgásformák beépítése a gyakorlatanyagba elsősorban játékos formában. Mivel a gimnasztika nem elsősorban bemelegítő célokat szolgál, ezért ne csak a foglalkozások bevezető és levezető szakaszában, hanem folyamatos, és rendszeres beépítése javasolt.</p> <p>Legfontosabb a helyes testtartás folyamatos idegrendszeri rögzítése, a hibák gyakori javítása.</p> <p>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p>		

Testrészekkel és társakkal való mozgáskapcsolatok, térbeli, időbeli, ritmikai kapcsolódások. Személyes teljesítőképesség határainak átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

gimnasztika, egyensúly, stabilitás/mobilitás, helyes testtartás, teljesítőképesség.

Témakör: 5. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 8
Fejlesztési feladatok és ismeretek: A kosárlabda szempontjából fontos és kapcsolódó mozgásminták, mozgásformák kiemelt használata, gyakorlása. Kar és láb együttes koordinációjának helyes testtartás mellett, tudatos testkontroll a végrehajtásban.	Tanulási eredmények: Megindulások, megállások helyes végrehajtása. Dobáshelyzet felvétele, dobások ismerete, gyakorlati végrehajtása. Átadások tökéletesítése.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban használt természetes mozgásformák minőségének koordinációjának, végrehajtási biztonságának további fejlesztése: Járások, futások, ugrások, szökdelések, dobások az atlétikában. Az elsajátított mozgásformák alkalmazása atlétikai jellegű játékokban Kar és láb koordinációjának, együttes, összehangolt mozgásának fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése. Atlétika és kosárlabda összekapcsolható mozgásmintáinak arányaiban kiemelt használata, beépítése gyakorlatanyagba Már tanult atlétikai jellegű mozgásminták fejleszteni kívánt kosárlabdás mozgásmintákkal való összekapcsolása előkészítés céljából (például fektetett dobás – indián szökdelés, magasugrás, elugrás helyett felugrás, gyorsítások, robbanékony megindulások, atlétikában használatos dobásformák használatának csökkentése). 5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Tudatos energia befektetés, alapmozgások elnevezéseinek ismerete.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak:		

<p>Témakör: 6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptermikai és taktikai feladatmegoldásaiban</p>		<p>Óraszám: 10</p>
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: Sportjátékok alaptermikai megoldásainak továbbfejlesztése, kooperatív gondolkodást igénylő feladatok helyes megoldása, helyes döntésekre való orientálás.</p>	<p>Tanulási eredmények: Kezdetleges csapajátékban való aktív részvétel. Kiütős játékok csapatban, padoskiütő, vadászlabda, csapatkiütő. Labdavezetés szabályainak ismerete, átadások, járás, illetve futás közben.</p>	<p>Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p>Javasolt tevékenységek: 6.1.MOZGÁSMŰVELTSÉG Sportjátékok alaptermikai és taktikai ismeretanyagának bővítése, fejlesztése természetes mozgásformákkal való összekötés közben: Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások, sportjáték előkészítő kisjátékok. Támadó-védő egység kialakítása, egyszerűbb létszám különbséges helyzetek.</p> <p>Döntési kényszerrel járó feladatok egyre összetettebb formáinak használata: Nyitott készségek fejlesztése a döntési szituációk feladatsorokba történő gyakori beépítésén keresztül. Már elsajátított természetes és manipulatív mozgásformák összekötése egyre összetettebb (több választásos) döntési szituációk beépítése gyakorlatanyagba, kisjátékokba.</p> <p>Kooperatív gondolkodással járó játéksituációk tudatos, kiemelt használata: Együttes gondolkodás, társhoz, társak mozgásához, játéksituációkhoz, helyezkedési formákhoz való alkalmazkodás fejlesztését előkészítő, megalapozó gyakorlatok kiemelt, tudatos használata, beépítése korosztálynak megfelelően egyszerűtől a bonyolultabb, összetettebb felé haladva.</p> <p>6.1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Győzelem és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodás, csapatszellem kialakításának megalapozása. Kommunikáció kiemelt fontosságú.</p>		

Labdajátékok alapvető szabályainak, összefüggéseinek megismerése. Sportszerűség, fair play szellemiség kialakítása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Győzelem, vereség, kooperatív játék, labdabirtoklás, csapatszellem, emberelőny, támadó-védő.

Témakör: 7. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásaiban		Óraszám: 7
Fejlesztési feladatok és ismeretek: A küzdő jellegű feladatmegoldások elsősorban sérülésmegelőző és más hasznos alaptechnikai eleminek beépítése. Önvédelem, önfegyelem fejlesztése, test-test elleni küzdelemhez való hozzáállás kialakítása.	Tanulási eredmények: A tanuló tudja szabályosan védeni a labdáját, illetve tudja szabályosan megszerezni társától a labdát. Tudjon sérülés nélkül ütközni, esni, vetődni.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 7.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Küzdő jellegű feladatmegoldások alkalmazása a természetes mozgásformákban: Bevezetés a küzdőjátékokba társtolások és húzások, kötélhúzások, esések, tompítások gyakorlatanyagba építésével (a sérülés megelőzés érdekében esésekkel, tompításokkal kell kezdeni a gyakorlást). Küzdőjátékok használata az elsajátított mozgásformák gyakori beiktatásával: Párokban vagy csapat(ok)ban végzett játékok, test-test elleni kontaktust is beépítve a korábban már elsajátított manipulatív és természetes mozgásformákat is felhasználva (például kakasviadal egy lábon szökdelve, kiszorító, stb.). 7.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Baleset és sérülés megelőzéssel kapcsolatos ismeretek fejlesztése. Önuralom, tisztelet a másik fél iránt.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak: Esés, tompítás, küzdés, önuralom, tisztelet, sportszerűség.		

Témakör: 8. Kosárlabda-specifikus mozgásformák		Óraszám: 16
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Legfontosabb kosárlabdához tartozó technikai elemek megszilárdítása. Elsősorban minőségi fejlődés, másodsorban új ismeretek tapasztalása, szerzése, gyakorlása. A tanult mozgásformák, technikai és taktikai alapismeretek tudatos alkalmazása.	Tanulási eredmények: A tanuló ismerje a kosárlabda legalapvetőbb szabályait. Vegyen részt a csapajátékban. Ne egyéni célok elérésére törekedjen!	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
<p>javasolt tevékenységek:</p> <p>8.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabda alapállás: Kosárlabda alapállás tudatos használata, beépítés összetett gyakorlatokba. Alapállás technikai végrehajtásának javítása, kar, láb, törzs helyzetének javítása, stabilitás fejlesztése.</p> <p>Kosárlabda játékhoz kapcsolódó természetes és manipulatív mozgásformák fejlesztése, összekapcsolása: Kosárlabdához kapcsolódó ügyességi elemek, manipulatív mozgásformák összekötése hely- és helyzetváltató természetes mozgásformákkal kiemelt figyelemmel a végrehajtás közbeni megfelelő testtartásra.</p> <p>Irányváltások, fordulások, fordulatok, első lépések kiemelt fejlesztése: Indulások különböző testhelyzetekből labdával, vagy a nélkül, fordulások, arcirányváltások, irányváltások kiemelt figyelemmel az első lépések helyes technikai végrehajtására és a mozdulat gyorsaságára.</p> <p>Labdajátékokban hangsúlyosan használt irányváltoztatási, fordulási formák bevezetése, használata Kitámasztások, fordulások, irányváltások, lepörgések, arcirányváltások kiemelt használata kiemelt figyelemmel a végrehajtás stabilitására és gyorsaságára.</p> <p>Kosárlabdához tartozó korosztályos sportágspecifikus technikai elemek: Szabályos elindulás, megállás labdával. Kosárlabdához tartozó alapvető passzolási formák.</p> <p>8.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Társas gondolkodás, egyéni felelősségvállalás, mentális tartás, játéksituációk támadó-védő egységben való átlátása.</p>		

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Alapállás, labdás ügyesség, kétkezesség, fordulások, irányváltások, első lépés, passzolás, megindulás, megállás.
--

Korosztályos módszertani és órartartási javaslatok

- Összetett, több sportágot érintő feladatok.
 - Atlétika és gimnasztika mozgáselemeinek beépítése minden órán.
 - Küzdősport elemeinek beépítése heti rendszerességgel.
 - Labdás ügyességfejlesztés kiemelt használata, összekötése kar és láb koordinációját javító gyakorlatokkal.
 - Döntési helyzet állandó megjelenése, manipulatív jellegű, változó típusú részfeladatokból összeállított gyakorlatsorok használata.
 - Tartós egyiramú mozgások (6-8 perc) alkalmankénti beépítése.
 - Folyamatos intenzitásváltással járó gyakorlatok (8-10 perc) beépítése.
 - Pihenőidő mindig csak egy készenléti állapotig tartson.
 - Összetettebb, gyors gondolkodást igénylő gyakorlatok beépítése.
 - Döntően párban vagy csapatban végzett gyakorlatok beépítése.
 - Minden órán legyen játékos jellegű feladat.
 - Rendszeres kosárlabda használat és labdás ügyesség fejlesztés órákon belül.
-

Kosárpalánta helyitanterv 4. évfolyam számára

Célok, feladatok:

A kosárpalánta célja, hogy átfogó, egységes sportszakmai koncepciót kínáljon az 1-4. évfolyamos tanulók számára. Alapja a korosztálynak megfelelő széleskörű képességfejlesztés, mely megalapozza akár a későbbi versenyszerű sportolást, de hasznos háttérrel ad a mindennapi élethez is. Cél, hogy megteremtse a lehetőséget arra, hogy a későbbiekben, a programban résztvevő gyerekek képesek legyenek a fizikai képességeik maximális kiaknázására, és ezt ne korlátozza semmilyen a múltból eredő hiányosság. A több éves tapasztalat mutatja, hogy a mozgásminőség megfelelő fejlesztését a széleskörű képességfejlesztéssel ötvözve sokkal stabilabb, felhasználhatóbb alapot kapnak az esetleges későbbi sportágspecifikus célok eléréséhez. Ennek érdekében a kosárpalánta program ötvözi az atlétika, a gimnasztika és a küzdősportok hasznos alap mozgásanyagát a kosárlabda megalapozó gyakorlatanyagával.

A kosárpalánta az 1-4. évfolyamos háromórás testnevelés kerettantervhez igazodva, annak szakmai tartalmára is építve került meghatározásra. A kosárpalánta kerettantervben a háromórás testnevelés kerettanterv alapvető célkitűzési, fejlesztési irányai folyamatosan megvalósulnak, mert ezek az ismeretek kiváló alapot nyújtanak a két órás időkeret szakmai tartalmának teljesítéséhez.

A természetes testmozgás, mozgáskultúra kialakításán, megszerettetésén túl megfelelő alapot kell felépíteni a későbbiekben élsportot választó tanulók már sportágspecifikus képzéséhez, teljesítményük fokozásához is. A teljesítmény felépítése egy piramist alkot.

	Képességek	
	Teljesítmény fokozása	
	Mozgás	
Hatékonyság	Stabilitás	Propriocepció

A piramis legalsó szintjén a megfelelő mozgáskultúra, mozgásfejlesztés áll. Ezek után következik a teljesítmény fejlesztése, majd a sportágspecifikus képességek fejlesztése. Ezek a szintek szoros kölcsönhatásban vannak egymással, gyakorlatilag egyiket sem lehet csak önmagában fejleszteni. A legfontosabb az, hogy melyikkel milyen arányban foglalkozunk a különböző korosztályokban.

Nagyon fontos a képzésben, hogy megfelelő edzéstervezéssel és megfelelő gyakorlatokkal a „Palánták” képességeinek fejlesztése megvalósuljon úgy, hogy közben a gyerekek élvezik a sportolást, a kosárlabdát, a játékot. A játékos gyakorlatanyagon keresztül a megalapozás szempontjából fontos képességet fejlődnek.

Az alsó szint döntően a mozgás megalapozásáról szól, az alapvető mozgásminták fejlesztéséről, mozgáskészségekről, mozgáskultúra kialakításáról, megszilárdításáról. Ez adja a későbbi célzott képességfejlesztéshez a legmegfelelőbb alapokat. A mozgástanulással párhuzamosan a három legfontosabb terület, ahol a „Palántákat” tudatosan fejleszteni kell:

- hajlékonyság
- mobilitás/stabilitás
- helyzetérzékelés.

Ezt a három terület komplexen fejleszthető. A hajlékonyság egyrészt önmagában is izoláltan fejleszthető, másrészt valamelyest megelőzi a másik két területtel való foglalkozást. Ha nincs meg a kellő hajlékonyság, akkor mind a mobilitás/stabilitás, mind a helyzetérzékelés csak egy bizonyos szintig fejleszthető anélkül, hogy ne helytelen mozgásminták rögzüljenek, amivel inkább kárt okozunk, mint hasznot. A gimnasztikai mozgásanyagának ismerete, használata elengedhetetlen a magas minőségű mozgáshoz. A mobilitás/stabilitás fejlesztését mindig együtt, komplexen kell kezelni, általában a stabilitás az, amivel előbb kell foglalkozni, de a legfontosabb a megfelelő arány kialakítása. A stabilitás megfelelő kialakításához, kialakulásához egyértelműen kapcsolódik a torna, gimnasztika gyakorlatanyaga a rendgyakorlatokon, alapvető torna mozgásmintákon keresztül.

A helyzetérzékelést már egészen kicsi kortól lehet és kell fejleszteni, mert minél később foglalkozunk vele, annál kisebb lesz a hatékonyság. A kosárpalánta az alap sportágak közül a helyzetérzékelés tekintetében a legközvetlenebb módon a küzdősportokhoz kapcsolódik, a küzdőjátékok, a test-test elleni küzdelem nagymértékben fejleszti ezt a területet.

Ebben a korcsoportban már kezdenek elkülönülni a különböző képességek célzott fejleszthetőségi lehetőségei. A 4. évfolyamon már tudatosan, célzottan fejleszthető a gyorsaság, erő, állóképesség, koordináció. Nem folyamatosan külön-külön gyakorlattal kell fejleszteni a különböző képességet, továbbra is döntően komplex gyakorlatokat kell használni.

A gyorsaság fókuszpontja az induló gyorsaság, irányváltoztatások, koordináció, ritmusérzék fejlesztése. Már többet lehet használni a labdát, de mindig komplex gyakorlatokat kell tervezni. Gyakran kell beépíteni futóiskola jellegű feladatokat, különböző lépéskombinációkat, sor és váltó versenyeket különböző fordulás módokkal és különböző testhelyzetekből való indulással.

Az erőfejlesztésnél döntően saját testsúlyt kell használni, egyenletesen kell fejleszteni a törzs (has, hát), váll, mellizmokat és a lábizmok erejét. A gyerekek gyakoroljanak különböző támaszhelyzeteket, mászó, húzó, tolódott jellegű mozgásokat. Különösen a 4. évfolyamon lehet használni már a kis ellenállást jelentő kézi szereket, gumiköteleket, súlylabdákat stb.

Az állóképesség megalapozása szempontjából kiemelten fontos ez a korcsoport. Kifejezetten az aerob, azaz az oxigén jelenléte melletti munka az, amire fókuszálni kell, illetve a 4. évfolyam második felében kezdődik a keringés fejlesztésének kiemelten fontos időszaka. A szívterfogat, a tüdőkapacitás célzott növeléséhez be lehet iktathatni közepes iramú folyamatos futásokat, míg a rugalmasság fejlesztéséhez folyamatosan változó intenzitású gyakorlatokat kell tervezni.

Témakör: 1. Előkészítő és preventív mozgásformák		Óraszám: 5	
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Tanulási eredmények:	Kapcsolódási pontok:	

<p>Az optimális sportolási környezet megszilárdítása, fenntartása, ezáltal a további ismeretek megszerzésének elősegítése. Alapvető rend és fegyelmi szabályok, kommunikációs formák rendszeres tudatos használata. Test funkciók és működés ismereteinek megszilárdítása, bővítése.</p>	<p>A tanuló legyen képes a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások, valamint a kosárlabdázáshoz szükséges manipulatív alapkészségek (dobás és elkapás, labdavezetés) kontrollált végrehajtására időkénszer alatt is. Ismerjen többféle labdatípust és tudjon velük összetett ügyességi feladatokat is végrehajtani. Legyen képes a futás, az irányváltoztatás, a cselezés, a védekező mozgás és egyéb haladási módok sebességének és irányának a feladat (játék) ritmusához, illetve az adott játékhelyzethez történő célszerű igazítására. Tudatosan alkalmazza nehezített körülmények között is a labdavezetés, labdaelfogás és a dobás alaptechnikáit kitámasztással, felugrással.</p>	<p>Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p>Javasolt tevékenységek:</p> <p>8.3.MOZGÁSMŰVELTSÉG Előkészítő és preventív mozgásformákhoz tartozó ismeretanyag összetettebb formáinak használata: Összetettebb térbeli alakzatok és kialakításuk, egyszerűbb dinamikus gimnasztikai mozgásformák bevezetése alapvető rendgyakorlati elemek összekötésével játékkformák bevezetése és fokozatos beépítése a foglalkozások gyakorlatanyagába. Tudatos izomernyesztés, feszítés, hajlítás, nyújtás. Légző gyakorlatok, hasi légzés tudatos tanítása, gerincvédelem elősegítése.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Alapvető sportolási szabályok megismertetése kialakítása. Pozitív hozzáállás, siker és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodáshoz, együttes feladatvégzéshez való viszony kialakítása. Alapvető sportolási szabályok megismerése.</p>		
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak: Gimnasztika, rendgyakorlat, ernyesztés, feszítés, hajlítás, nyújtás, hasi légzés, gerincvédelem</p>		

Témakör: 9. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák		Óraszám: 8
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Elsajátított természetes mozgásformák gyors szabályos váltása, összetettebb nehezítések és változó körülmények mellett is stabil, precíz végrehajtása.	Tanulási eredmények: A tanuló legyen képes tájékozódni a pályán, ismerje a kosárlabdapálya vonalait. Tudjon önállóan, vagy társsal együtt mozogni a kijelölt területen, ismerje a kosárlabda szaknyelvét.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
<p>javasolt tevékenységek:</p> <p>2.2 MOZGÁSMŰVELTSÉG Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák mozgásmintáinak, koordinációjának fejlesztése: A kerettantervben felsorolt természetes mozgásformák további használata, végrehajtás minőségének, biztonságának fejlesztése. Járások, futások, oldalazások, ugrások, lendítések körzések, hajlítások, nyújtások, fordítások, fordulások, tolások, húzások, emelések, hordások, függés és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok és az említett mozgásformákat alkalmazó játékok. Egyszerű, már kellő biztonsággal és minőségben végrehajtott mozgásformák összekötése akadályokkal, nehezítésekkel.</p> <p>Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák rendszeres kombinálása, váltása nehezítése: A mozgásformák beidegződésének, automatikus, minél gyorsabb előhívásának fejlesztése előre meghatározott (vonalak használata) és hirtelen jelre történő (sípra, tapsra stb.) végrehajtással, nehezítésekkel, mozgásforma váltásokkal.</p> <p>Guggolás, mint alapvető természetes mozgásforma és mobilitást kiemelten karbantartó mozgásminta használat: A guggolás, mint kiemelten fontos mozgásminta karbantartása, fejlesztése, folyamatos beépítése a gyakorlatanyagba.</p> <p>2.2 ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgás síkok, útvonalak, térérzékelés továbbfejlesztése. Nehezítések, váltások, kapcsolódások energiatudatos kezelése.</p>		

<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak: Mozgáskapcsolat, térérzékelés, testérzékelés, beidegződés, automatizálás, energiatudatosság.</p>

<p>Témakör: 10. Manipulatív természetes mozgásformák</p>		<p>Óraszám: 10</p>
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: A kosárlabda sporthoz kapcsolódó manipulatív mozgásformák célzott továbbfejlesztése. Az alapmozgások finommotorikájának készség szintre fejlesztése mellett új, magasabb ügyességi szint elérése, új technikai elemek bátor alkalmazása.</p>	<p>Tanulási eredmények: A tanuló ismerje és tudja megkülönböztetni a labdatípusokat. Labdavezetés nehezített körülmények között. Labdával közlekedés a pályán csak labdavezetés közben. Átadások elsajátítása, különböző méretű és anyagú labdával, helyben és mozgás közben.</p>	<p>Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p>Javasolt tevékenységek: 10.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Manipulatív természetes mozgásformák bonyolultabb, összetettebb formái, kivitelezés minőségének, biztonságának további fejlesztése: Dobások, elkapások, rúgások, labdaátvétel lábbal, labdavezetés kézzel, ütés testrésszel, eszközzel, manipulatív mozgásformák játékban. Különböző méretű labdák érintése, tapintása, hordása. Gurítás, görgetés, tekerés, pörgetés testrészeken, talajon, különböző eszközökön (tornapad, zsámoly, stb.) eszközök körül, alatt. Guruló, pattanó labdák elkapása, eldobása különböző testhelyzetekből, és kiinduló helyzetekből. Futás, ugrás, átbújás guruló, pattogó labda fölött, alatt, mellett. Pattanásra feladatok, stb.</p> <p>Elsősorban kosárlabdához kapcsolódó manipulatív mozgásformák készségszintre emelése, összekötése nehezítésekkel és más mozgásformákkal: Labdakezelési mozgásformák használata különböző testhelyzetekben, helyzetváltoztatások és helyváltoztatások közben az egyszerűbb mozgásformáktól a bonyolultabbak felé haladva.</p> <p>10.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Összetettebb mozgásfeladatok, bonyolultabb eszközhasználati formák. Energiatudatos és hatékony végrehajtásformák kialakítása, tér kihasználás.</p>		
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak: Sporteszköz, szabály, kézügyesség, energiatudatos, hatékony, finommotorika.</p>		

Témakör: 11. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 8
Fejlesztési feladatok és ismeretek: A megtanult gimnasztikai és torna elemek végrehajtási biztonságának javítása, megfelelő elemek összeépítése, a rendszeres használatból eredő előnyök (hajlékonyság, testtartás, testtudat, koncentráltóság) tudatos kihasználása.	Tanulási eredmények: A tanuló ismerje a kosárlabdában használatos alapállást labdával. Tudja felvenni az előbb említett helyzetet járás, futás után. Ismerje a labdatartás szabályát, hogyan kell védeni a kézben tartott labdát. Tudjon elindulni labdavezetéssel. Fontos a kétoldaliság.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
<p>Javasolt tevékenységek:</p> <p>11.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban szereplő ismeretanyag végrehajtási minőségének, biztonságának további fejlesztése: Torna elsajátított alapelemeinek (gurulóátfordulás, tarkóállás, bátorugrás, lebegő és mérlegállás, ugrások, kézenállást előkészítő gyakorlatok) megerősítése, beépítése változó feltételek között játékos formában. Tornához kapcsolódó játékok kreatív, kooperatív megoldási formái. Torna elemek labdával való összekötése, nehezítése.</p> <p>Gimnasztika, mint testtudat alakító, formáló, testtartás fejlesztő és mobilitás karbantartó eszköz használata: A 3-4 évfolyamban továbbra is elsősorban a torna és gimnasztikai alapelemek tartásjavító és megalapozó, stabilitás/mobilitás fejlesztő, ízületi hajlékonyságot karbantartó előnyeit kell kihasználni. Előkészítő természetes mozgásformák ismeretanyagában szereplő gimnasztikai alapelemek, mozgásformák beépítése a gyakorlatanyagba elsősorban játékos formában. Mivel a gimnasztika nem elsősorban bemelegítő célokat szolgál, ezért ne csak a foglalkozások bevezető és levezető szakaszában, hanem folyamatos, és rendszeres beépítése javasolt.</p> <p>Legfontosabb a helyes testtartás folyamatos idegrendszeri rögzítése, a hibák gyakori javítása.</p> <p>11.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p>		

Testrészekkel és társakkal való mozgáskapcsolatok, térbeli, időbeli, ritmikai kapcsolódások. Személyes teljesítőképesség határainak átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

gimnasztika, egyensúly, stabilitás/mobilitás, helyes testtartás, teljesítőképesség.

Témakör: 12. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban		Óraszám: 8
Fejlesztési feladatok és ismeretek: A kosárlabda szempontjából fontos és kapcsolódó mozgásminták, mozgásformák kiemelt használata, gyakorlása. Kar és láb együttes koordinációjának helyes testtartás mellett, tudatos testkontroll a végrehajtásban.	Tanulási eredmények: Megindulások, megállások helyes végrehajtása. Dobáshelyzet felvétele, dobások ismerete, gyakorlati végrehajtása. Átadások tökéletesítése.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 12.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban használt természetes mozgásformák minőségének koordinációjának, végrehajtási biztonságának további fejlesztése: Járások, futások, ugrások, szökdelések, dobások az atlétikában. Az elsajátított mozgásformák alkalmazása atlétikai jellegű játékokban Kar és láb koordinációjának, együttes, összehangolt mozgásának fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése. Atlétika és kosárlabda összekapcsolható mozgásmintáinak arányaiban kiemelt használata, beépítése gyakorlatanyagba Már tanult atlétikai jellegű mozgásminták fejleszteni kívánt kosárlabdás mozgásmintákkal való összekapcsolása előkészítés céljából (például fektetett dobás – indián szökdelés, magasugrás, elugrás helyett felugrás, gyorsítások, robbanékony megindulások, atlétikában használatos dobásformák használatának csökkentése). 12.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Tudatos energia befektetés, alapmozgások elnevezéseinek ismerete.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak:		

<p>Témakör: 13. Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</p>		<p>Óraszám: 10</p>
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: Sportjátékok alaptechnikai megoldásainak továbbfejlesztése, kooperatív gondolkodást igénylő feladatok helyes megoldása, helyes döntésekre való orientálás.</p>	<p>Tanulási eredmények: Kezdetleges csapajátékban való aktív részvétel. Kiütős játékok csapatban, padoskiütő, vadászlabda, csapatkiütő. Labdavezetés szabályainak ismerete, átadások, járás, illetve futás közben.</p>	<p>Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
<p>Javasolt tevékenységek: 13.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Sportjátékok alaptechnikai és taktikai ismeretanyagának bővítése, fejlesztése természetes mozgásformákkal való összekötés közben: Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások, sportjáték előkészítő kisjátékok. Támadó-védő egység kialakítása, egyszerűbb létszám különbséges helyzetek.</p> <p>Döntési kényszerrel járó feladatok egyre összetettebb formáinak használata: Nyitott készségek fejlesztése a döntési szituációk feladatsorokba történő gyakori beépítésén keresztül. Már elsajátított természetes és manipulatív mozgásformák összekötése egyre összetettebb (több választásos) döntési szituációk beépítése gyakorlatanyagba, kisjátékokba.</p> <p>Kooperatív gondolkodással járó játéksituációk tudatos, kiemelt használata: Együttes gondolkodás, társhoz, társak mozgásához, játéksituációkhoz, helyezkedési formákhoz való alkalmazkodás fejlesztését előkészítő, megalapozó gyakorlatok kiemelt, tudatos használata, beépítése korosztálynak megfelelően egyszerűtől a bonyolultabb, összetettebb felé haladva.</p> <p>6.1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Győzelem és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodás, csapatszellem kialakításának megalapozása. Kommunikáció kiemelt fontosságú.</p>		

Labdajátékok alapvető szabályainak, összefüggéseinek megismerése. Sportszerűség, fair play szellemiség kialakítása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Győzelem, vereség, kooperatív játék, labdabirtoklás, csapatszellem, emberelőny, támadó-védő.

Témakör: 14. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásaiban		Óraszám: 7
Fejlesztési feladatok és ismeretek: A küzdő jellegű feladatmegoldások elsősorban sérülésmegelőző és más hasznos alaptechnikai eleminek beépítése. Önvédelem, önfegyelem fejlesztése, test-test elleni küzdelemhez való hozzáállás kialakítása.	Tanulási eredmények: A tanuló tudja szabályosan védeni a labdáját, illetve tudja szabályosan megszerezni társától a labdát. Tudjon sérülés nélkül ütközni, esni, vetődni.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Javasolt tevékenységek: 14.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Küzdő jellegű feladatmegoldások alkalmazása a természetes mozgásformákban: Bevezetés a küzdőjátékokba társtolások és húzások, kötélhúzások, esések, tompítások gyakorlatanyagba építésével (a sérülés megelőzés érdekében esésekkel, tompításokkal kell kezdeni a gyakorlást). Küzdőjátékok használata az elsajátított mozgásformák gyakori beiktatásával: Párokban vagy csapat(ok)ban végzett játékok, test-test elleni kontaktust is beépítve a korábban már elsajátított manipulatív és természetes mozgásformákat is felhasználva (például kakasviadal egy lábon szökdelve, kiszorító, stb.). 14.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Baleset és sérülés megelőzéssel kapcsolatos ismeretek fejlesztése. Önuralom, tisztelet a másik fél iránt.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak: Esés, tompítás, küzdés, önuralom, tisztelet, sportszerűség.		

Témakör: 15. Kosárlabda-specifikus mozgásformák		Óraszám: 16
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Legfontosabb kosárlabdához tartozó technikai elemek megszilárdítása. Elsősorban minőségi fejlődés, másodsorban új ismeretek tapasztalása, szerzése, gyakorlása. A tanult mozgásformák, technikai és taktikai alapismeretek tudatos alkalmazása.	Tanulási eredmények: A tanuló ismerje a kosárlabda legalapvetőbb szabályait. Vegyen részt a csapajátékban. Ne egyéni célok elérésére törekedjen!	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
<p>Javasolt tevékenységek:</p> <p>15.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabda alapállás: Kosárlabda alapállás tudatos használata, beépítés összetett gyakorlatokba. Alapállás technikai végrehajtásának javítása, kar, láb, törzs helyzetének javítása, stabilitás fejlesztése.</p> <p>Kosárlabda játékhoz kapcsolódó természetes és manipulatív mozgásformák fejlesztése, összekapcsolása: Kosárlabdához kapcsolódó ügyességi elemek, manipulatív mozgásformák összekötése hely- és helyzetváltató természetes mozgásformákkal kiemelt figyelemmel a végrehajtás közbeni megfelelő testtartásra.</p> <p>Írányváltások, fordulások, fordulatok, első lépések kiemelt fejlesztése: Indulások különböző testhelyzetekből labdával, vagy a nélkül, fordulások, arcirányváltások, irányváltások kiemelt figyelemmel az első lépések helyes technikai végrehajtására és a mozdulat gyorsaságára.</p> <p>Labdajátékokban hangsúlyosan használt irányváltoztatási, fordulási formák bevezetése, használata Kitámasztások, fordulások, irányváltások, lepörgések, arcirányváltások kiemelt használata kiemelt figyelemmel a végrehajtás stabilitására és gyorsaságára.</p> <p>Kosárlabdához tartozó korosztályos sportágspecifikus technikai elemek: Szabályos elindulás, megállás labdával. Kosárlabdához tartozó alapvető passzolási formák.</p> <p>15.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Társas gondolkodás, egyéni felelősségvállalás, mentális tartás, játéksituációk támadó-védő egységben való átlátása.</p>		

Kulcsfogalmak/ fogalmak:

Alapállás, labdás ügyesség, kétkezesség, fordulások, irányváltások, első lépés, passzolás, megindulás, megállás.

Korosztályos módszertani és óratartási javaslatok

- Összetett, több sportágat érintő feladatok.
- Atlétika és gimnasztika mozgáselemeinek beépítése minden órán.
- Küzdősport elemeinek beépítése heti rendszerességgel.
- Labdás ügyességfejlesztés kiemelt használata, összekötése kar és láb koordinációját javító gyakorlatokkal.
- Döntési helyzet állandó megjelenése, manipulatív jellegű, változó típusú részfeladatokból összeállított gyakorlatsorok használata.
- Tartós egyiramu mozgások (6-8 perc) alkalmankénti beépítése.
- Folyamatos intenzitásváltással járó gyakorlatok (8-10 perc) beépítése.
- Pihenőidő mindig csak egy készenléti állapotig tartson.
- Összetettebb, gyors gondolkodást igénylő gyakorlatok beépítése.
- Döntően párban vagy csapatban végzett gyakorlatok beépítése.
- Minden órán legyen játékos jellegű feladat.
- Rendszeres kosárlabda használat és labdás ügyesség fejlesztés órákon belül.

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p>Előkészítő és preventív mozgásformák Összetettebb térbeli alakzatok, és kialakítási módjaik ismerete. Tudatos izom ernyesztés és feszítés, testrészek hajlítása és nyújtása. Hasi légzés tudatos alkalmazása. Gerincvédelmi szempontok figyelembe vétele a feladatmegoldások közben</p> <p>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák Elsajátított hely- és helyzetváltoztató mozgásformák biztonságos használata, alkalmazása nehezítések mellett, jelre történő gyors váltás a mozgásformák között. Guggolás, mint kiemelten fontos mozgásminta megfelelő végrehajtása, ehhez szükséges mobilitás és stabilitás megléte</p> <p>Manipulatív természetes mozgásformák Manipulatív mozgásformák összetettebb formáinak biztonságos használata. Manipulatív mozgásformák összekötése labdás ügyességi elemekkel. Labdakezelés biztonságos használata az elemek végrehajtása közben.</p> <p>Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Helyes testtartás megléte a különböző mozgásformák alkalmazása közben. Alapvető ízületi hajlékonyság, mobilitás/stabilitás megfelelő arányának elérése a mozgásformák alkalmazása közben. Torna elemek labdával való biztonságos összekötése</p> <p>Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban</p>
--	---

Futó és ugróiskola alap gyakorlatainak magas színvonalú végrehajtása. Testrészek, végtagok összehangolt használata az atlétikai jellegű feladatmegoldások közben. Kosárlabda szempontjából is hasznos atlétikai jellegű mozgásminták, mozgásformák kiemelt minőségű végrehajtása.

Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban

Sportjátékok különböző formáihoz való gyors alkalmazkodás. Gyors döntési képesség a játékszituációkban. Együttes gondolkodás, társakhoz, játékszituációkhoz való gyors alkalmazkodás. Nyitott készségek megfelelő szintű fejlettsége. Támadó-védő egység ismerete, alkalmazása. Sportszerűség, fair-play elveinek ismerete, alkalmazása. Kommunikáció fontosságának ismerete, játékszituációkban való alkalmazása.

Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásokban

A test-test elleni kontaktus elfogadása a labdajátékok küzdelmeinek velejárójaként. Az önvédelmi és küzdő elemek tudatos alkalmazása a társ és a saját védelmünk, a sérülés megelőzés érdekében.

Kosárlabda-specifikus mozgásformák

Kosárlabda alapállás tökéletes végrehajtása, összekapcsolása különböző ügyességi elemekkel. Manipulatív mozgásformák biztonságos összekötése labdás ügyességi feladatokkal. Irányváltások, fordulások, kitámasztások, első lépések gyors és technikailag helyes végrehajtása. Szabályos elindulás, megállás labdával. Biztonságos labdavezetés mind két kézzel. Alapvető átadási formák helyes alkalmazása. Egyszerűbb dobásformák ismerete. Folyamatos stabilitás, megfelelő tartás megléte az elemek végrehajtása közben.