



SZIVACS KÉZILABDA

1-4. évfolyam



1. évfolyam

Érvényes 2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben

Célok, feladatok

A szivacskezilabdázás legfőbb célja, hogy a játékon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a kezilabdázás élményét, és tanulja meg a játék alapjait a szabadidős vagy a későbbiekben a versenyszerű kezilabdázás érdekében. A játéktevékenység és oktatásmódszertani szemlélete az életkori sajátosságokhoz illeszkedik. A játékot és a játékosságot kiemelt eszköznek tekinti,

amely segítségével örömteli és izgalmas tanulási lehetőséget kínál minden gyermek számára. Az egyszerűsített szabályrendszer és a szivacs labda tulajdonságai együttesen biztosítják, hogy a sportág félelem nélküli, szórakoztató tevékenységgé váljon az alsó tagozatos tanulók számára.

A játéktevékenység a legfőbb motiváció a tanulók számára, amely segítségével autentikus körülmények között, társas mezőben kezdődik meg a sportág alapjainak elsajátítása. Az egyéni és társas felelősségvállalás, a sportszerű magatartás és az egészséges versenyszellem kialakítása, szabályozása együttesen alapozzák meg a játékhoz szükséges morális fejlődést. Mindezeket túl a kézilabda játékokban megjelenő, egyéni és társas problémamegoldást kívánó helyzetek a motoros szférán túl kiválóan fejlesztik a szociális, emocionális és kognitív képességeket.

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. Ebből fakadóan az alapkészségek mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, melyek a hatékony és gyors mozgástanulás, továbbá a bonyolultabb sportági mozgások alapjait jelentik. A szivacs kézilabda tevékenységek során a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások mellett hangsúlyosan fejlődnek a manipulatív mozgások. A labda elfogása, dobása a lábak munkájával a kézilabda játékok sajátos készségcsoportját képezik, amelyek tanulása hozzájárul a kinesztetikus érzékelés fejlődéséhez.

A gyakorlás során mindkét kéz ügyességét szükséges fejleszteni, s törekedni kell arra, hogy a vizuális információfeldolgozás a végrehajtások mentén egyre hatékonyabbá váljon. Az egyéni szerepjátékok, illetve a különböző szabályjátékok alkalmazása jól tudatosítható környezetet teremt a kreativitás, felfedezési mozgástanulás és az ezeket kísérő önálló, alkotó gondolkodás fejlesztéséhez.

A szivacs kézilabda oktatási szemlélete szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a gyakorlás és a játék során. Ehhez illeszkedően kerül a kiesős, sok várakozással járó tanulásszervezési formákat. Emellett figyelembe kell venni, hogy minden tanuló minden játékpozícióban rendszeresen tapasztalatot szerezzen.

Az 1-4. osztály tantervében az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztése és azok a kézilabda játékhoz illeszkedő feladatok kontextusában történő alkalmazása hatja át a tematikai egységeket. Az egyéni és társas labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatmegoldásai segítik a testtel és a térrel kapcsolatos érzékelési funkciók fejlődését, a játékhoz szükséges alapvető készségek és képességek fejlesztését és kialakítását. A társas együttműködés szabályainak és lehetőségeinek tanulása egyre tudatosabbá, célorientáltabbá teszi az egyes mozgások végrehajtását, amelyek segítségével a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok is egyre élményszerűbben, eredményesebben játszhatók.

A kooperatív jellegű, együttműködést igénylő játékok és feladatok megteremtik a motoros és pszichés alapját a későbbi, időkénszer alatti, versenyjellegű tevékenységeknek. A versenyek ebben az életkorban mindig a tanulás és fejlődés eszközeként jelennek meg, nem válhatnak kizárólagos céllá.

A foglalkozások során külön kiemelt fejlesztési területet jelentenek a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok. A kisjátékokban megvalósuló alkalmazó gyakorlás feladathelyzeteket teremtve, változatos térbeli, szabálybeli és létszámmal zajló játékokban fejt ki pótolhatatlan fejlesztő hatásait. Szabályozott feltételek mellett sokszoros mozgástanulási lehetőség alakul ki minden tanuló számára. A kreatív játékok hozzájárulnak a szivacs kézilabda játék taktikai alapjai megértéséhez, a játéktevékenységben történő egyre tudatosabb és motivált részvételhez, végső soron a kognitív képességek fejlődéséhez.

A mérkőzésjátékok az életkori sajátosságokhoz illeszkedő létszámmal, célfelülettel,

játéktérrel és szabályrendszerrel kontrollált versenyszituációkba ágyazva teszik teljessé a pedagógiai hatásrendszert.

A fenti alapelvek és fejlesztési feladatok megvalósítása során kiemelt jelentőségű, hogy a tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és a kézilabdázáshoz fűződő pozitív attitűdbázist, és fejlesztik a tanulók teljes személyiségét.

A kerettanterv minden tanuló számára heti két órában kívánja biztosítani a hatékony és eredményes szivacskezilabda tanulást.

A játéktevékenység során jelölt játékosok száma minden esetben csak a mezőnyjátékosokra vonatkozik. Kapus – ha a játékban van – plusz egy játékosként értendő.

A szivacskezilabda mérkőzések pályaméretei az 1-2. osztályban 20 méter hosszú és 10 méter széles téglalap. A kapuelőtér vonal a kapu közepéből, a kapufák vonaláig húzott 5,5 méter sugarú félkörív, amelyeket a kapu szélességének megfelelően egy egyenes vonal köt össze. A kapu az alapvonal közepén áll, mérete: 150-160 centiméter magas és 240-250 centiméter széles. A javasolt játékidő 2x10 perc.

A mérkőzésjátékokhoz, illetve a szivacskezilabda foglalkozásokhoz használandó szivacskezilabda mérete minden esetben szabadon választható a csapatok tudásszintjéhez és kézméretéhez igazítva. Amennyiben az iskolában nem áll rendelkezésre a javasolt pályaméret, a játéktér méretei és a játék szabályai – így például a csapatok létszáma – hozzáigazítandók az elérhető lehetőségekhez.

A kerettanterv minden tanuló számára, a mindennapos testnevelés kiváltható óráinak részeként, heti két órában kívánja biztosítani a szivacskezilabda tanulást.

1.Témakör: Egyéni labda nélküli és labdás ügyességfejlesztés		Óraszám: 19 óra
Fejlesztési feladatok és ismeretek: A mozgásfejlődés során kialakult természetes mozgáskészségek elemi szintű alkalmazása egyszerű körülmények között. Alapvető ismeretek a saját testtel, a téri irányokkal kapcsolatban. Tapasztalat a labda tulajdonságairól. A test- és térérzékelés fejlődése a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások koordinációjának javulásával. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak megismerése – különös	Tanulási eredmények: A tanuló legyen képes a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások, valamint a kézilabdázáshoz szükséges manipulatív alapkészségek (dobás és elkapás, elfogás) kontrollált végrehajtására. Ismerjen többféle labdatípust és tudjon velük egyszerű ügyességi feladatokat magabiztosan végrehajtani. Legyen képes a futás sebességének célszerű változtatására valamint testcsellel, irányváltoztatással történő szabályozott végrehajtására. Tudja elkülöníteni a térbeli	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>tekintettel a manipulatív alap készségekre –, melyek biztosítják a későbbi sportspecifikus készségek alapjait. A kéz és a labda kapcsolatának kialakítása, a labdaérzékelés fejlesztése a vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével.</p>	<p>irányokat és ütközés nélkül bemozogni az általános teret. Ismerje a mellső, alsó és felső dobások végrehajtását, a felső egykezes hajítás technikai alapjait. Tudjon védekező alaphelyzetben célszerűen mozogni a játéktéren. Tudatosan alkalmazza a labdavezetés, labdaátvétel és a dobás alaptechnikáit kitámasztással és beugrással végrehajtva.</p>	
--	--	--

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Testérzékelést és térérzékelést fejlesztő mozgásos feladatok, játékok labda nélkül és labdával

Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szerep- és szabályjátékok:

- mozgás helyben, a saját tér érzékelésének játékos feladatai;
- testérzékelést, egyensúlyozást fejlesztő hely- és helyzetváltoztató mozgások, szabadgyakorlati alapformák, képességfejlesztő gyakorlatok;
- helyváltoztatás az általános térben fokozatosan növekvő sebességgel (különböző sebességtartományokban) az ütközések elkerülése nélkül;
- helyváltoztatás különböző kötött és kötetlen útvonalakon (egyenes vonalon, cikk-cakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon);
- járások, futások, oldalazások lassú, közepes, gyors tempóban;
- gyors megindulások, megállások, irányváltoztatások;
- menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban;
- területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést előkészítő feladatok, játékok;
- szökkenések, két- és egylábás szökdelések és ugrások talajon és alacsony akadályok fölött;

- gördülések, gurulások, tompítások, esések egyszerű feladatai;
- kúszások, mászások, utánzófeladatok;
- a vizuális és auditív ingerek, valamint a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játékaik;
- a védekező alapmozgás gyakorlatai;
- sasszé és keresztlépések előkészítő feladatai;
- játékos általános, erőfejlesztő gyakorlatok hangsúlyosan saját testsúllyal.

Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdafogás, gurítások, dobások és elkapások

- a szivacsabda egykezes fogásmódja, tartása különböző helyzetekbe emelve, lendítve;
- a szivacsabda emelése a test különböző mélységi, szélességi, hosszúsági tengelyeihez viszonyítva, a test melletti, fej feletti területeken;
- alapvető két- és egykezes gurítások és dobásformák megismerése és gyakorlása különböző labdákkal, eszközökkel;
- dobások különböző labdákkal a dobástávolság, a dobóerő és a dobás ívének egy szempontú variálásával;
- célba dobások különböző távolságokról, különböző méretű labdákkal nagy célfelületekre;
- dobások helyből, a stabil dobó terpesz kialakításával;
- az egykezes felsődobás technikájának kialakítása;
- a beugrásos lövés és előkészítő feladatai;
- rövid, egyenes vonalú, illetve íves pályán való felkészítés gyakorlatai;
- a labda elkapásának (elfogásának) alapvető formái (guruló, pattanó, levegőben különböző magasságban érkező labdák) a kéz és az ujjak szerepének a hangsúlyozásával;
- saját, dobott és gurított labda elkapása;
- alapvető lábmunkatechnikák megismerése alaphelyzetből.

Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdavezetések:

- labdapattintások helyben különböző erő kifejtéssel;
- labdapattintások helyben, alaptechnika mindkét kézzel;
- helyben történő labdavezetési és labdakontroll gyakorlatok különböző magasságban, változó kiinduló helyzetekben;
- lassú sebességű labdavezetések egyenes vonalon, köríven;
- labdavezetések álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;
- labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a mozgássebesség fokozatos

növelésével;

- labdavezetések sokféle alakzatban;
- labdavezetések különböző tempóban zenei aláfestéssel; labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (például számokon, betűkön stb.);
- labdavezetések irány- és ritmusváltóztatással;
- egyszerű cselezések labdával és labda nélkül álló akadályokkal szemben;
- egyéb labdaérzékelő gyakorlatok lábbal és a test különböző részeivel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Általános ismeretek

Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései. A manipulatív alapkészségek elnevezései. A tanórák alapvető szabályai, szokások ismerete. A tanult mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése. Az alkalmazott eszközök felismerése, balesetmentes használata. A dobások vezető műveletei, tanulási szempontjai. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. A testi higiénia és folyadékpótlásra vonatkozó alapismeretek.

Taktikai ismeretek előkészítése

- a játéktér határainak érzékelése és kihasználása;
- a labda elfogására és megszerzésére irányuló taktikai cselekvések támadásban és védekezésben;
- a későbbi 1-1 elleni játékhelyzetek megoldását segítő védekező és támadó lábmunka alapjai;
- meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltás a térben).

Személyiségfejlesztési szempontok

A mozgásműveltség elemeinek elsajátítása során a tanulóknak világos képet kell kapniuk a pozitív testképről. Ennek mentén a tanulók megismerik az önismeret fogalmát, továbbá képessé válnak saját testi határaik megélésére, azon határok átlépésére, amelyek elősegítik az önértékelés, fejlődését.

A testnevelés órákon végzett állandó tudatosítás eredményeként a tanulóknak tudatosul, hogy a rendszeres testmozgás, a mozgásos játékok befolyásolják az aktuális játékkedvüket, mozgékonyágukat, aktivációs energia szintjüket.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: testrészek, irányok, mozgásútvonala, sebesség, ütközések elkerülése, cikk-cakk vonal, hullámvonal, alacsony-magas súlyponti helyzet, védekező alaphelyzet, szivacs-labda és használati szabályai, gurítás, dobás, elkapás, elfogás, labdavezetés, felugrás, elugrás, beugrás, átadás, passz, felkészítés, dobásív, dobóerő,

2.Témakör:A társas együttműködés alapjai

Óraszám: 14 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

Tapasztalat a páros és csoportos mozgásos tevékenységekkel, játékokkal kapcsolatban. Az életkornak megfelelő társas felelősségtudat.

A szivacskezilabdához szükséges alapvető társas magatartásformák megértése, a közös feladatvégrehajtás és játék alapélményének megteremtése. A páros és csoportos technikai és taktikai alapok elsajátítása. A támadó, védő szerepek előkészítése a kooperatív viselkedésformák és az egészséges versenyszellem megteremtésével.

Tanulási

eredmények: A tanuló legyen képes egy vagy két társával felelősségteljesen gyakorolni, feladatot megoldani. Tudjon folyamatosan, kis hibaszázalék mellett átadási (passz) gyakorlatokat végrehajtani. Vegyen részt tudatosan, nagyfokú sikeresség mellett a futó-, fogójátékokban és célbadobó játékokban. Tudjon egyszerű döntéshelyzetet megoldva (például 2-1 elleni játékban) gólszerzésre törekedni. Ismerje a támadó és védő alapfeladatokat.

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: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Egyéni labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatai (1. tematikai egység célszerű anyagából) páros és társas együttműködést igénylő tanulási helyzetekben.

Páros és csoportos labdás és labda nélküli ügyességfejlesztő dobásgyakorlatok és játékok helyben és haladással:

- egyszerű kooperatív futójátékok, szerep- és szabályjátékok a természetes hely- és

- helyzetváltoztató mozgások változatos gyakorlására;
- dobáspontosságra és sikeres együttműködésre törekvő kooperatív feladatok, játékok sokféle eszköz felhasználásával;
 - dobások különböző irányból és formában érkező labdaátvételt követően;
 - labdadobások, átadási (passz) gyakorlatok különböző alakzatokban;
 - játékos passzgyakorlatok meghatározott társ(ak) vagy meghatározott sorrendiséggel;
 - árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével;
 - guruló, pattanó és a levegőből érkező labda elfogása, majd továbbítása társnak vagy társ(ak)nak helyből, valamint lassú (később fokozatosan gyorsuló) mozgást követően;
 - átadási gyakorlatok a pálya szélességi- és hossz tengelyében csoportokban, pontszerzési lehetőséggel;
 - alapvédekezés és a szemből érkező lövés és átadás akadályozásának feladatai;
 - kontrollált sor- és váltóversenyek;
 - páros és csoportos küzdőfeladatok, játékok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapismeretek

A páros és csoportos feladatmegoldásokra vonatkozó magatartási szabályok. A feladatkezdő és befejező jelzések ismerete.

Taktikai ismeretek

- a pozíciótartás alapismeretei támadásban;
- az együttműködés alapismeretei szélességben és mélységben;
- támadó-védő szerepek alapfeladatai szélességben és mélységben;
- kapus poszt alapfeladatainak ismerete;
- 1-1 elleni játék alapismeretei támadó és védő szerepekben.

Személyiségfejlesztési szempontok

Az életkori sajátosságokból fakadóan a tanulók valódi csoporthoz való tartozásának élménye még nem jellemző. Ezért a testnevelésóra keretei között a tanulóknak tudatosított, közösen – osztályban, csoportban – megélt pozitív élmények adják a csoporthoz tartozás élményének alapját. Ennek eredménye a fokozódó kooperatív magatartás kialakulása, a társas felelősség és a közös sikerekre törekvés megjelenése. Az énközpontú világnézet fokozatos lebomlása zajlik. A társas felelősség kialakulásához vezető úton az esetleges versenyszituációk állandó kontrollja meghatározó tényező.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés, mezőnyjátékos, kapus, szélesség, mélység, keresztpassz, segítségadás

3.Témakör: Kisjátékok**Óraszám: 17 óra****Fejlesztési feladatok**

és ismeretek: A manipulatív eszközhasználati formák elemi ismerete. Tapasztalat a labdás játékokról, a labda használatának lehetőségeiről.

Az alapvető technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, és ennek részeként az elemi szintű taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben, csökkentett létszám, terület és egyszerűsített szabályok mellett.

Tanulási

eredmények: A tanuló ismerje a helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjait kisjátékok közben. Támadásban ismerje fel a kedvezőbb játékhelyzetben lévő társat, és törekedjen megjátszására. Védekezésben gyakoroljon nyomást az ellenfél labdás játékosára és törekedjen a labda visszaszerzésére. Értse az üres terület fogalmát, és mozgásával, döntéseivel igyekezzon annak kihasználására (például befutás, passz). A játékokra, mint tanulási lehetőségekre tekintsen, és törekedjen az eredményekből fakadó győzelem és vereség érzelmi hatásainak szabályozására.

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: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Játékok, játékos feladatok csökkentett létszámmal, kisebb területen, egyszerűsített szabályokkal.

- 1:1 elleni játékok;
- 2:1 elleni játékok;
- 2:2 elleni játékok;
- 3:1 elleni játékok;
- 3:2 elleni játékok;
- pontszerzők a játék fázisainak tudatosítása figyelembe vételével;
- labdatartó játékok;
- védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő pontszerzési lehetőséggel;

- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, rögzített célfelület (például kapu, vonal) nélkül;
- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, célfelülettel (például különböző méretű kapu(k)ra, vonalra, területre);
- „cicajátékok”;
- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken megkötések mellett.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapismeretek

A szélesség és mélység fogalmának megértése. A helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjainak megértése. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.

Taktikai ismeretek

Az 1:1 elleni játékban az alábbi játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.

A 2:1; 2:2; 3:1; 3:2 elleni játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Személyiségfejlesztési szempontok

A kisjátékok során a tanulók számára örömet, jó érzést okozó feladatok sokszori, sikeres végrehajtása adja az alapját, hogy megtapasztalják és átéljék a játékhelyzetek és feladatok után a játék és az élmény kapcsolatát, a kellemes érzéseik okait. A kisjátékok olyan tanulási környezetet eredményeznek, mely fokozza a játékba kapcsolódás lehetőségét, a tanulási esélyeket kiegyenlíti, s ezzel hozzájárul a motivált részvételhez. A kisjátékok közbeni kontrollált versenyhelyzetek hozzájárulnak a sportszerű magatartásformák kialakulásához, a társak megbecsüléséhez és az eredményközpontúság helyett a játékélmény hangsúlyozásához.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdabirtoklás, védekezés, támadás, sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés

megakadályozása, összjáték, sáncolás, üres terület

4.Témakör: Kreatív játékok

Óraszám: 8 óra

Fejlesztési feladatok

és ismeretek: A tanulóknak tapasztalata van az önálló, fantáziára építő játékok kitalálásában, egyszerű játékfeladatok és szabályok kialakításában.

A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás és a játékindelligencia fejlesztése.

Tapasztalatszerzés a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában.

Tanulási

eredmények: A tanuló váljon képessé pedagógus segítségével mellett a kisljátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-2 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni.

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: MOZGÁSMŰVELTSÉG

- Páros és társas labdás feladatalkotások, kreatív mozgássorok létrehozása labdával vagy labda nélkül – zenére is.

- Futójátékok, fogójátékok közbeni szerepek megválasztása, kitalálása.

- Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.) irányított keretek között.

- Kisljátékok és mérkőzésjátékok tanulók általi módosítása egy szempont

figyelembevételével:

- labdák száma;
- a pont (gól)szerzés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapvető ismeretek

A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.

Taktikai ismeretek

A játékszabályok, a terület, a létszám, a megkötések és a célfelületek egy szempont szerinti módosításának következményei felismerése.

Személyiségfejlesztési szempontok

A problémamegoldó gondolkodás viszonylag fejletlen, ezért a tanulók egy probléma megoldása során nem képesek több szempontból vizsgálni a szituációt. A játékszabályok módosítása kooperatív tanulásszervezéssel valósítandó meg, amely növeli a csoportkohéziót és a kevésbé ügyes tanulókat is nagyfokú sikerben részesít. A tudatos játéktevékenység nagyfokú tanulói figyelmet igényel, amely egyszerre egy játékelem tanulását teszi lehetővé. A tanulók egy szempont figyelembe vételével képessé válnak a feladatok kreatív megoldására.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás, szabályalkotás

5.Témakör: Mérkőzés játékok

Óraszám: 14 óra

Fejlesztési feladatok

és ismeretek: A mérkőzésjátékok alapszabályainak megismeréséhez szükséges alapvető ismeretek, illetve a játékhoz szükséges

Tanulási

eredmények: A tanuló értse a 3-3 elleni szivacskezilabda játék alapszabályait és fogadja el azokat. Legyen képes játék közben tudatosan a labda

Kapcsolódási

pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.

Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség,

<p>alapmozgások elemi szintű végrehajtása (futás, ugrás, irányváltoztatás, labda átvétel, dobás).</p> <p>A játékot alkotó mozgások, mozdulatok alkalmazásának első tapasztalatainak megszerzése kontrollált versenyhelyzetekben. A játékélmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakítása. A 3:3 elleni játék alapjainak elsajátítása.</p>	<p>megszerzésére törekvő mozgásokat végrehajtani, védekezésben tudatosan a labda és a saját kapuja közé helyezkedni. Tudjon tudatosan úgy helyezkedni támadásban, hogy ha labdát kap, akkor közvetlenül gólt tudjon szerezni. Ismerje a mérkőzésjátékokban a játékosok alapfeladatait támadásban, védekezésben és labdabirtoklás váltáskor. Legyen képes, minden – játékban használatos – pozícióban játszani a játékot.</p>	<p>közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása</p>
---	--	--

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok 3-3 ellen:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások alkalmazásával;
- különböző játéktér mérettel és formával;
- kapuk számának, méretének, elhelyezésének változtatásával;
- gólszerzés módjainak megkötéseivel;
- az eredményszámítás meglétével (van vagy nincs);
- az eredményszámítás módjának változtatásával.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapvető ismeretek

A 3:3 elleni mérkőzésjáték alapszabályai. A védekezés és támadás alapismeretei, szabálytalanságok. A játék fő fázisainak feladatmegoldásaival kapcsolatos elemi ismeretek.

Taktikai ismeretek

Mérkőzés játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldása:

- támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása;
- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Személyiségfejlesztési szempontok

Az önálló feladatmegoldás, a kompetencia tudat teljes megélése érdekében a kontrollált versenyhelyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik mind a készségfejlődésben, mind a játéktudatosság fejlődésében. Ez által serkenthető a kooperatív magatartás kialakulása, amelynek következtében fokozatosan létrejön a társakkal és a pedagógussal való együttműködés, a szabálykövetés és a sportszerű magatartás.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: kapuelőtér vonal, oldalvonal, alapvonal, középvonal, félidő, szünet, szabaddobás, büntetődobás, középkezdés, bedobás, figyelmeztetés, kiállítás, kizárás, labdatartás, zavarás, együttműködés csapaton belül, megegyezés, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés, indulat, vita, játékvezető

2. évfolyam

Célok, feladatok

A szivacskezilabdázás legfőbb célja, hogy a játékon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a kézilabdázás élményét, és tanulja meg a játék alapjait a szabadidős vagy a későbbiekben a versenyszerű kézilabdázás érdekében. A játéktevékenység és oktatásmódszertani szemlélete az életkori sajátosságokhoz illeszkedik. A játékot és a játékosságot kiemelt eszköznek tekinti, amely segítségével örömteli és izgalmas tanulási lehetőséget kínál minden gyermek számára. Az egyszerűsített szabályrendszer és a szivacsabda tulajdonságai együttesen biztosítják, hogy a sportág félelem nélküli, szórakoztató tevékenységgé váljon az alsó tagozatos tanulók számára.

A játéktevékenység a legfőbb motiváció a tanulók számára, amely segítségével autentikus körülmények között, társas mezőben kezdődik meg a sportág alapjainak elsajátítása. Az egyéni és társas felelősségvállalás, a sportszerű magatartás és az egészséges versenyszellem kialakítása, szabályozása együttesen alapozzák meg a játékhoz szükséges morális fejlődést. Mindezeket túl a kézilabda játékokban megjelenő, egyéni és társas problémamegoldást kívánó helyzetek a motoros szférán túl kiválóan fejlesztik a szociális, emocionális és kognitív képességeket.

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. Ebből fakadóan az alapkészségek mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, melyek a hatékony és gyors mozgástanulás, továbbá a bonyolultabb sportági mozgások alapjait jelentik. A szivacskezilabda tevékenységek során a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások mellett hangsúlyosan fejlődnek a manipulatív mozgások. A labda elfogása, dobása a lábak munkájával a kézilabda játékok sajátos készségcsoportját képezik, amelyek tanulása hozzájárul a kinesztetikus érzékelés fejlődéséhez.

A gyakorlás során mindkét kéz ügyességét szükséges fejleszteni, s törekedni kell arra, hogy a vizuális információfeldolgozás a végrehajtások mentén egyre hatékonyabbá váljon. Az egyéni szerepjátékok, illetve a különböző szabályjátékok alkalmazása jól tudatosítható környezetet teremt a kreativitás, felfedezéssel mozgástanulás és az ezeket kísérő önálló, alkotó gondolkodás fejlesztéséhez.

A szivacskezilabda oktatási szemlélete szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a gyakorlás és a játék során. Ehhez illeszkedően kerül a kiesős, sok várakozással járó tanulásszervezési formákat. Emellett figyelembe kell venni, hogy minden tanuló minden játékpozícióban rendszeresen tapasztalatot szerezzen.

Az 1-4. osztály tantervében az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztése és azok a

kézilabda játékhöz illeszkedő feladatok kontextusában történő alkalmazása hatja át a tematikai egységeket. Az egyéni és társas labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatmegoldásai segítik a testtel és a térrel kapcsolatos érzékelési funkciók fejlődését, a játékhöz szükséges alapvető készségek és képességek fejlesztését és kialakítását. A társas együttműködés szabályainak és lehetőségeinek tanulása egyre tudatosabbá, célorientáltabbá teszi az egyes mozgások végrehajtását, amelyek segítségével a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok is egyre élményszerűbben, eredményesebben játszhatók.

A kooperatív jellegű, együttműködést igénylő játékok és feladatok megteremtik a motoros és pszichés alapját a későbbi, időkénszerű alatti, versenyjellegű tevékenységeknek. A versenyek ebben az életkorban mindig a tanulás és fejlődés eszközeként jelennek meg, nem válhatnak kizárólagos céllá.

A foglalkozások során külön kiemelt fejlesztési területet jelentenek a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok. A kisjátékokban megvalósuló alkalmazó gyakorlás feladathelyzeteket teremtve, változatos térbeli, szabálybeli és létszámmal zajló játékokban fejti ki pótolhatatlan fejlesztő hatásait. Szabályozott feltételek mellett sokszoros mozgástanulási lehetőség alakul ki minden tanuló számára. A kreatív játékok hozzájárulnak a szivacskezilabda játék taktikai alapjai megértéséhez, a játéktevékenységben történő egyre tudatosabb és motivált részvételhez, végső soron a kognitív képességek fejlődéséhez.

A mérkőzésjátékok az életkori sajátosságokhoz illeszkedő létszámmal, célfelülettel, játéktérrel és szabályrendszerrel kontrollált versenyszituációkba ágyazva teszik teljessé a pedagógiai hatásrendszert.

A fenti alapelvek és fejlesztési feladatok megvalósítása során kiemelt jelentőségű, hogy a tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és a kézilabdázáshoz fűződő pozitív attitűdbázist, és fejlesztik a tanulók teljes személyiségét.

A kerettanterv minden tanuló számára heti két órában kívánja biztosítani a hatékony és eredményes szivacskezilabda tanulást.

A játéktevékenység során jelölt játékosok száma minden esetben csak a mezőnyjátékosokra vonatkozik. Kapus – ha a játékban van – plusz egy játékosként értendő.

A szivacskezilabda mérkőzések pályaméretei az 1-2. osztályban 20 méter hosszú és 10 méter széles téglalap. A kapuelőtér vonal a kapu közepéből, a kapufák vonaláig húzott 5,5 méter sugarú félkörív, amelyeket a kapu szélességének megfelelően egy egyenes vonal köt össze. A kapu az alapvonal közepén áll, mérete: 150-160 centiméter magas és 240-250 centiméter széles. A javasolt játékidő 2x10 perc.

A mérkőzésjátékokhoz, illetve a szivacskezilabda foglalkozásokhoz használandó szivacskezilabda mérete minden esetben szabadon választható a csapatok tudásszintjéhez és kézméretéhez igazítva. Amennyiben az iskolában nem áll rendelkezésre a javasolt pályaméret, a játéktér méretei és a játék szabályai – így például a csapatok létszáma – hozzáigazítandók az elérhető lehetőségekhez.

A kerettanterv minden tanuló számára, a mindennapos testnevelés kiváltható óráinak részeként, heti két órában kívánja biztosítani a szivacskezilabda tanulást.

1.Témakör: Egyéni labda nélküli és labdás ügyességfejlesztés		Óraszám: 19 óra
Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Tanulási eredmények: A tanuló legyen képes a természetes	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás,

<p>A mozgásfejlődés során kialakult természetes mozgáskészségek elemi szintű alkalmazása egyszerű körülmények között.</p> <p>Alapvető ismeretek a saját testtel, a téri irányokkal kapcsolatban. Tapasztalat a labda tulajdonságairól.</p> <p>A test- és térérzékelés fejlődése a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások koordinációjának javulásával. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak megismerése – különös tekintettel a manipulatív alapkészségekre –, melyek biztosítják a későbbi sportspecifikus készségek alapjait. A kéz és a labda kapcsolatának kialakítása, a labdaérzékelés fejlesztése a vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével.</p>	<p>hely- és helyzetváltoztató mozgások, valamint a kézilabdázáshoz szükséges manipulatív alapkészségek (dobás és elkapás, elfogás) kontrollált végrehajtására. Ismerjen többféle labdatípust és tudjon velük egyszerű ügyességi feladatokat magabiztosan végrehajtani. Legyen képes a futás sebességének célszerű változtatására valamint testcselvel, irányváltoztatással történő szabályozott végrehajtására. Tudja elkülöníteni a térbeli irányokat és ütközés nélkül bemozogni az általános teret. Ismerje a mellső, alsó és felső dobások végrehajtását, a felső egykezes hajítás technikai alapjait. Tudjon védekező alaphelyzetben célszerűen mozogni a játéktéren. Tudatosan alkalmazza a labdavezetés, labdaátvétel és a dobás alaptechnikáit kitérítéssel és beugrással végrehajtva.</p>	<p>összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p>Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p>Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása</p>
--	--	--

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Testérzékelést és térérzékelést fejlesztő mozgásos feladatok, játékok labda nélkül és labdával

Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szerep- és szabályjátékok:

- mozgás helyben, a saját tér érzékelésének játékos feladatai;

- testérzékelést, egyensúlyozást fejlesztő hely- és helyzetváltoztató mozgások, szabadgyakorlati alapformák, képességfejlesztő gyakorlatok;
- helyváltoztatás az általános térben fokozatosan növekvő sebességgel (különböző sebességtartományokban) az ütközések elkerülése nélkül;
- helyváltoztatás különböző kötött és kötetlen útvonalakon (egyenes vonalon, cikk-cakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon);
- járások, futások, oldalazások lassú, közepes, gyors tempóban;
- gyors megindulások, megállások, irányváltoztatások;
- menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban;
- területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést előkészítő feladatok, játékok;
- szökkenések, két- és egylábás szökdelések és ugrások talajon és alacsony akadályok fölött;
- gördülések, gurulások, tompítások, esések egyszerű feladatai;
- kúszások, mászások, utánzófeladatok;
- a vizuális és auditív ingerek, valamint a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játécai;
- a védekező alapmozgás gyakorlatai;
- sasszé és keresztlépések előkészítő feladatai;
- játékos általános, erőfejlesztő gyakorlatok hangsúlyosan saját testsúllyal.

Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdafogás, gurítások, dobások és elkapások

- a szivacsabda egykezes fogásmódja, tartása különböző helyzetekbe emelve, lendítve;
- a szivacsabda emelése a test különböző mélységi, szélességi, hosszúsági tengelyeihez viszonyítva, a test melletti, fej feletti területeken;
- alapvető két- és egykezes gurítások és dobásformák megismerése és gyakorlása különböző labdákkal, eszközökkel;
- dobások különböző labdákkal a dobástávolság, a dobóerő és a dobás ívének egy szempontú variálásával;
- célba dobások különböző távolságokról, különböző méretű labdákkal nagy célfelületekre;
- dobások helyből, a stabil dobó terpesz kialakításával;
- az egykezes felsődobás technikájának kialakítása;
- a beugrásos lövés és előkészítő feladatai;
- rövid, egyenes vonalú, illetve íves pályán való felkészítés gyakorlatai;
- a labda elkapásának (elfogásának) alapvető formái (guruló, pattanó, levegőben

különböző magasságban érkező labdák) a kéz és az ujjak szerepének a hangsúlyozásával;

- saját, dobott és gurított labda elkapása;
- alapvető lábmunkatechnikák megismerése alaphelyzetből.

Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdavezetések:

- labdapattintások helyben különböző erőkifejtéssel;
- labdapattintások helyben, alaptechnika mindkét kézzel;
- helyben történő labdavezetési és labdakontroll gyakorlatok különböző magasságban, változó kiinduló helyzetekben;
- lassú sebességű labdavezetések egyenes vonalon, köríven;
- labdavezetések álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;
- labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a mozgássebesség fokozatos növelésével;
- labdavezetések sokféle alakzatban;
- labdavezetések különböző tempóban zenei aláfestéssel; labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (például számokon, betűkön stb.);
- labdavezetések irány- és ritmusváltoztatással;
- egyszerű cselezések labdával és labda nélkül álló akadályokkal szemben;
- egyéb labdaérzékelő gyakorlatok lábbal és a test különböző részeivel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Általános ismeretek

Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései. A manipulatív alapkészségek elnevezései. A tanórák alapvető szabályai, szokások ismerete. A tanult mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése. Az alkalmazott eszközök felismerése, balesetmentes használata. A dobások vezető műveletei, tanulási szempontjai. A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. A testi higiénia és folyadékpótlásra vonatkozó alapismeretek.

Taktikai ismeretek előkészítése

- a játéktér határainak érzékelése és kihasználása;
- a labda elfogására és megszerzésére irányuló taktikai cselekvések támadásban és védekezésben;
- a későbbi 1-1 elleni játékhelyzetek megoldását segítő védekező és támadó lábmunka alapjai;

- meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltás a térben).

Személyiségfejlesztési szempontok

A mozgásműveltség elemeinek elsajátítása során a tanulóknak világos képet kell kapniuk a pozitív testképről. Ennek mentén a tanulók megismerik az önismeret fogalmát, továbbá képessé válnak saját testi határaik megélésére, azon határok átlépésére, amelyek elősegítik az önértékelés, fejlődését.

A testnevelés órákon végzett állandó tudatosítás eredményeként a tanulóknak tudatosul, hogy a rendszeres testmozgás, a mozgásos játékok befolyásolják az aktuális játékkedvüket, mozgékonyágukat, aktivációs energia szintjüket.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: testrészek, irányok, mozgásútvonal, sebesség, ütközések elkerülése, cikk-cakk vonal, hullámvonal, alacsony-magas súlyponti helyzet, védekező alaphelyzet, szivacs labda és használati szabályai, gurítás, dobás, elkapás, elfogás, labdavezetés, felugrás, elugrás, beugrás, átadás, passz, felkészítés, dobásív, dobóerő, testcsel, tanulási szempont

2.Témakör: A társas együttműködés alapjai		Óraszám: 14 óra
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <p>Tapasztalat a páros és csoportos mozgásos tevékenységekkel, játékokkal kapcsolatban. Az életkornak megfelelő társas felelősségtudat.</p> <p>A szivacskezilabdához szükséges alapvető társas magatartásformák megértése, a közös feladatvégrehajtás és játék alapélményének megteremtése. A páros és csoportos technikai és taktikai alapok elsajátítása. A támadó, védő szerepek előkészítése a kooperatív viselkedésformák és az egészséges versenyszellem megteremtésével.</p>	<p>Tanulási eredmények: A tanuló legyen képes egy vagy két társával felelősségteljesen gyakorolni, feladatot megoldani. Tudjon folyamatosan, kis hibaszázalék mellett átadási (passz) gyakorlatokat végrehajtani. Vegyen részt tudatosan, nagyfokú sikeresség mellett a futó-, fogójátékokban és célbadobó játékokban. Tudjon egyszerű döntéshelyzetet megoldva (például 2-1 elleni játékban) gólszerzésre törekedni. Ismerje a támadó és védő alapfeladatokat.</p>	<p>Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p>Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p>Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása</p>

--	--	--

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Egyéni labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatai (1. tematikai egység célszerű anyagából) páros és társas együttműködést igénylő tanulási helyzetekben.

Páros és csoportos labdás és labda nélküli ügyességfejlesztő dobásgyakorlatok és játékok helyben és haladással:

- egyszerű kooperatív futójátékok, szerep- és szabályjátékok a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások változatos gyakorlására;
- dobáspontosságra és sikeres együttműködésre törekvő kooperatív feladatok, játékok sokféle eszköz felhasználásával;
- dobások különböző irányból és formában érkező labdaátvételt követően;
- labdadobások, átadási (passz) gyakorlatok különböző alakzatokban;
- játékos passzgyakorlatok meghatározott társhoz vagy meghatározott sorrendiséggel;
- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével;
- guruló, pattanó és a levegőből érkező labda elfogása, majd továbbítása társnak vagy társaknak helyből, valamint lassú (később fokozatosan gyorsuló) mozgást követően;
- átadási gyakorlatok a pálya szélességi- és hossztengeleiben csoportokban, pontszerzési lehetőséggel;
- alapvédekezés és a szemből érkező lövés és átadás akadályozásának feladatai;
- kontrollált sor- és váltóversenyek;
- páros és csoportos küzdőfeladatok, játékok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapismeretek

A páros és csoportos feladatmegoldásokra vonatkozó magatartási szabályok. A feladatkezdő és befejező jelzések ismerete.

Taktikai ismeretek

- a pozíciótartás alapismeretei támadásban;
- az együttműködés alapismeretei szélességben és mélységben;
- támadó-védő szerepek alapfeladatai szélességben és mélységben;
- kapus poszt alapfeladatainak ismerete;

- 1-1 elleni játék alapismeretei támadó és védő szerepekben.

Személyiségfejlesztési szempontok

Az életkori sajátosságokból fakadóan a tanulók valódi csoporthoz való tartozásának élménye még nem jellemző. Ezért a testnevelésóra keretei között a tanulóknak tudatosított, közösen – osztályban, csoportban – megélt pozitív élmények adják a csoporthoz tartozás élményének alapját. Ennek eredménye a fokozódó kooperatív magatartás kialakulása, a társas felelősség és a közös sikerekre törekvés megjelenése. Az énközpontú világnézet fokozatos lebomlása zajlik. A társas felelősség kialakulásához vezető úton az esetleges versenyszituációk állandó kontrollja meghatározó tényező.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés, mezőnyjátékos, kapus, szélesség, mélység, keresztpassz, segítségadás

3.Témakör: Kisjátékok		Óraszám: 17 óra
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: A manipulatív eszközhasználati formák elemi ismerete. Tapasztalat a labdás játékokról, a labda használatának lehetőségéről.</p> <p>Az alapvető technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, és ennek részeként az elemi szintű taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben, csökkentett létszám, terület és egyszerűsített szabályok mellett.</p>	<p>Tanulási eredmények: A tanuló ismerje a helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjait kisjátékok közben. Támadásban ismerje fel a kedvezőbb játékhelyzetben lévő társat, és törekedjen megjátszására.</p> <p>Védekezésben gyakoroljon nyomást az ellenfél labdás játékosára és törekedjen a labda visszaszerzésére. Értse az üres terület fogalmát, és mozgásával, döntéseivel igyekezzon annak kihasználására (például befutás, passz). A játékokra, mint tanulási lehetőségekre tekintsen, és törekedjen az eredményekből fakadó győzelem és vereség érzelmi hatásainak szabályozására.</p>	<p>Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p>Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p>Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása</p>

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Játékok, játékos feladatok csökkentett létszámmal, kisebb területen, egyszerűsített szabályokkal.

- 1:1 elleni játékok;
- 2:1 elleni játékok;
- 2:2 elleni játékok;
- 3:1 elleni játékok;
- 3:2 elleni játékok;
- pontszerzők a játék fázisainak tudatosítása figyelembe vételével;
- labdatartó játékok;
- védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő pontszerzési lehetőséggel;
- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, rögzített célfelület (például kapu, vonal) nélkül;
- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, célfelülettel (például különböző méretű kapu(k)ra, vonalra, területre);
- „cicajátékok”;
- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken megkötések mellett.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapismeretek

A szélesség és mélység fogalmának megértése. A helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjainak megértése. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.

Taktikai ismeretek

Az 1:1 elleni játékban az alábbi játékhelyzetek megoldása:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.

A 2:1; 2:2; 3:1; 3:2 elleni játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;

- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Személyiségfejlesztési szempontok

A kisjátékok során a tanulók számára örömet, jó érzést okozó feladatok sokszori, sikeres végrehajtása adja az alapját, hogy megtapasztalják és átéljék a játékhelyzetek és feladatok után a játék és az élmény kapcsolatát, a kellemes érzéseik okait. A kisjátékok olyan tanulási környezetet eredményeznek, mely fokozza a játékba kapcsolódás lehetőségét, a tanulási esélyeket kiegyenlíti, s ezzel hozzájárul a motivált részvételhez. A kisjátékok közbeni kontrollált versenyhelyzetek hozzájárulnak a sportszerű magatartásformák kialakulásához, a társak megbecsüléséhez és az eredményközpontúság helyett a játékélmény hangsúlyozásához.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdabirtoklás, védekezés, támadás, sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték, sáncolás, üres terület

4.Témakör: Kreatív játékok		Óraszám: 8 óra
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: A tanulóknak tapasztalata van az önálló, fantáziára építő játékok kitalálásában, egyszerű játékfeladatok és szabályok kialakításában.</p> <p>A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás és a játékintelligencia fejlesztése.</p> <p>Tapasztalatszerzés a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában.</p>	<p>Tanulási eredmények: A tanuló váljon képessé pedagógus segítségével mellett a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-2 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni.</p>	<p>Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p>Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p>Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása</p>

--	--	--

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

- Páros és társas labdás feladatalkotások, kreatív mozgássorok létrehozása labdával vagy labda nélkül – zenére is.

- Futójátékok, fogójátékok közbeni szerepek megválasztása, kitalálása.

- Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.) irányított keretek között.

- Kisjátékok és mérkőzésjátékok tanulók általi módosítása egy szempont figyelembevételével:

- labdák száma;
- a pont (gól)szerzés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapvető ismeretek

A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.

Taktikai ismeretek

A játékszabályok, a terület, a létszám, a megkötések és a célfelületek egy szempont szerinti módosításának következményei felismerése.

Személyiségfejlesztési szempontok

A problémamegoldó gondolkodás viszonylag fejletlen, ezért a tanulók egy probléma megoldása során nem képesek több szempontból vizsgálni a szituációt. A játékszabályok módosítása kooperatív tanulásszervezéssel valósítandó meg, amely növeli a csoportkohéziót és a kevésbé ügyes tanulókat is nagyfokú sikerben részesít. A tudatos játéktevékenység nagyfokú tanulói figyelmet igényel, amely egyszerre egy játékelem

tanulását teszi lehetővé. A tanulók egy szempont figyelembe vételével képessé válnak a feladatok kreatív megoldására.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: játékeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás, szabályalkotás

5.Témakör: Mérkőzés játékok

Óraszám: 14 óra

Fejlesztési feladatok

és ismeretek: A mérkőzésjátékok alapszabályainak megismeréséhez szükséges alapvető ismeretek, illetve a játékhoz szükséges alapmozgások elemi szintű végrehajtása (futás, ugrás, irányváltoztatás, labda átvétel, dobás).

A játékot alkotó mozgások, mozdulatok alkalmazásának első tapasztalatainak megszerzése kontrollált versenyhelyzetekben. A játékélmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakítása. A 3:3 elleni játék alapjainak elsajátítása.

Tanulási

eredmények: A tanuló értse a 3-3 elleni szivacskezilabda játék alapszabályait és fogadja el azokat. Legyen képes játék közben tudatosan a labda megszerzésére törekvő mozgásokat végrehajtani, védekezésben tudatosan a labda és a saját kapuja közé helyezkedni. Tudjon tudatosan úgy helyezkedni támadásban, hogy ha labdát kap, akkor közvetlenül gólt tudjon szerezni. Ismerje a mérkőzésjátékokban a játékosok alapfeladatait támadásban, védekezésben és labdabirtoklás váltáskor. Legyen képes, minden – játékban használatos – pozícióban játszani a játékot.

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: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok 3-3 ellen:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások alkalmazásával;
- különböző játéktér mérettel és formával;
- kapuk számának, méretének, elhelyezésének változtatásával;
- gólszerzés módjainak megkötéseivel;
- az eredményszámítás meglétével (van vagy nincs);
- az eredményszámítás módjának változtatásával.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapvető ismeretek

A 3:3 elleni mérkőzésjáték alapszabályai. A védekezés és támadás alapismeretei, szabálytalanságok. A játék fő fázisainak feladatmegoldásaival kapcsolatos elemi ismeretek.

Taktikai ismeretek

Mérkőzés játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldása:

- támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása;
- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

Személyiségfejlesztési szempontok

Az önálló feladatmegoldás, a kompetencia tudat teljes megélése érdekében a kontrollált versenyhelyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik mind a készségfejlődésben, mind a játéktudatosság fejlődésében. Ez által serkenthető a kooperatív magatartás kialakulása, amelynek következtében fokozatosan létrejön a társakkal és a pedagógussal való együttműködés, a szabálykövetés és a sportszerű magatartás.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: kapuelőtér vonal, oldalvonal, alapvonal, középvonal, félidő, szünet, szabaddobás, büntődobás, középkedés, bedobás, figyelmeztetés, kiállítás, kizárás, labdatartás, zavarás, együttműködés csapaton belül, megegyezés, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés, indulat, vita, játékvezető

3. évfolyam

Célok, feladatok

A szivacskezilabdázás legfőbb célja, hogy a játékon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a kezilabdázás élményét, és tanulja meg a játék alapjait a szabadidős vagy a későbbiekben a versenyszerű kezilabdázás érdekében. A játéktevékenység és oktatásmódszertani szemlélete az életkori sajátosságokhoz illeszkedik. A játékot és a játékosságot kiemelt eszköznek tekinti, amely segítségével örömteli és izgalmas tanulási lehetőséget kínál minden gyermek számára. Az egyszerűsített szabályrendszer és a szivacsabda tulajdonságai együttesen biztosítják, hogy a sportág félelem nélküli, szórakoztató tevékenységgé váljon az alsó tagozatos tanulók számára.

A játéktevékenység a legfőbb motiváció a tanulók számára, amely segítségével autentikus körülmények között, társas mezőben kezdődik meg a sportág alapjainak elsajátítása. Az egyéni és társas felelősségvállalás, a sportszerű magatartás és az egészséges versenyszellem kialakítása, szabályozása együttesen alapozzák meg a játékhoz szükséges morális fejlődést. Mindezekon túl a kezilabda játékokban megjelenő, egyéni és társas problémamegoldást kívánó helyzetek a motoros szférán túl kiválóan fejlesztik a szociális, emocionális és kognitív képességeket.

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. Ebből fakadóan az alapkészségek mozgásmintáinak megszilárdulása,

magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, melyek a hatékony és gyors mozgástanulás, továbbá a bonyolultabb sportági mozgások alapjait jelentik. A szivacskezilabda tevékenységek során a természetes hely- és helyzetváltató mozgások mellett hangsúlyosan fejlődnek a manipulatív mozgások. A labda elfogása, dobása a lábak munkájával a kézilabda játékok sajátos készségcsoportját képezik, amelyek tanulása hozzájárul a kinesztetikus érzékelés fejlődéséhez.

A gyakorlás során mindkét kéz ügyességét szükséges fejleszteni, s törekedni kell arra, hogy a vizuális információfeldolgozás a végrehajtások mentén egyre hatékonyabbá váljon. Az egyéni szerepjátékok, illetve a különböző szabályjátékok alkalmazása jól tudatosítható környezetet teremt a kreativitás, felfedezéssel mozgástanulás és az ezeket kísérő önálló, alkotó gondolkodás fejlesztéséhez.

A szivacskezilabda oktatási szemlélete szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a gyakorlás és a játék során. Ehhez illeszkedően kerül a kiesős, sok várakozással járó tanulásszervezési formákat. Emellett figyelembe kell venni, hogy minden tanuló minden játékpozícióban rendszeresen tapasztalatot szerezzen.

Az 1-4. osztály tantervében az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztése és azok a kézilabda játékokhoz illeszkedő feladatok kontextusában történő alkalmazása hatja át a tematikai egységeket. Az egyéni és társas labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatmegoldásai segítik a testtel és a térrel kapcsolatos érzékelési funkciók fejlődését, a játékokhoz szükséges alapvető készségek és képességek fejlesztését és kialakítását. A társas együttműködés szabályainak és lehetőségeinek tanulása egyre tudatosabbá, célorientáltabbá teszi az egyes mozgások végrehajtását, amelyek segítségével a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok is egyre élményszerűbben, eredményesebben játszhatók.

A kooperatív jellegű, együttműködést igénylő játékok és feladatok megteremtik a motoros és pszichés alapját a későbbi, időkénszer alatti, versenyjellegű tevékenységeknek. A versenyek ebben az életkorban mindig a tanulás és fejlődés eszközeként jelennek meg, nem válhatnak kizárólagos céllá.

A foglalkozások során külön kiemelt fejlesztési területet jelentenek a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok. A kisjátékokban megvalósuló alkalmazó gyakorlás feladathelyzeteket teremtve, változatos térbeli, szabálybeli és létszámmal zajló játékokban fejti ki pótolhatatlan fejlesztő hatásait. Szabályozott feltételek mellett sokszoros mozgástanulási lehetőség alakul ki minden tanuló számára. A kreatív játékok hozzájárulnak a szivacskezilabda játék taktikai alapjai megértéséhez, a játéktevékenységben történő egyre tudatosabb és motivált részvételhez, végső soron a kognitív képességek fejlődéséhez.

A mérkőzésjátékok az életkori sajátosságokhoz illeszkedő létszámmal, célfelülettel, játéktérrel és szabályrendszerrel kontrollált versenyszituációkba ágyazva teszik teljessé a pedagógiai hatásrendszert.

A fenti alapelvek és fejlesztési feladatok megvalósítása során kiemelt jelentőségű, hogy a tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és a kézilabdázáshoz fűződő pozitív attitűdbázist, és fejlesztik a tanulók teljes személyiségét.

A kerettanterv minden tanuló számára heti két órában kívánja biztosítani a hatékony és eredményes szivacskezilabda tanulást.

A játéktevékenység során jelölt játékosok száma minden esetben csak a mezőnyjátékosokra vonatkozik. Kapus – ha a játékban van – plusz egy játékosként értendő.

3-4. osztályban a játéktér téglalap alakú terület, amelynek hossza 28 méter, szélessége 15 méter. A kapuelőtér vonal a kapu közepéből, a kapufák vonaláig húzott 6 méter sugarú félkörív, amelyeket a kapu szélességének megfelelően egy egyenes vonal köt össze. A kapu az alapvonal közepén áll, mérete: 150-160 centiméter magas és 240-250 centiméter széles. A

javasolt játékidő 2x15 perc.

A mérkőzésjátékokhoz, illetve a szivacskezilabda foglalkozásokhoz használandó szivacskezilabda mérete minden esetben szabadon választható a csapatok tudásszintjéhez és kézméretéhez igazítva. Amennyiben az iskolában nem áll rendelkezésre a javasolt pályaméret, a játéktér méretei és a játék szabályai – így például a csapatok létszáma – hozzáigazítandók az elérhető lehetőségekhez.

A kerettanterv minden tanuló számára, a mindennapos testnevelés kiváltható óráinak részeként, heti két órában kívánja biztosítani a szivacskezilabda tanulást.

1.Témakör: Egyéni labda nélküli és labdás ügyességfejlesztés		Óraszám: 15 óra
<p>A természetes mozgáskészségek alapvető mozgásmintáinak ismerete és végrehajtása, alkalmazásuk a térben, különböző játékhelyzetekben. A menekülés és üldözés tudatos alkalmazása fogójátékokban. A manipulatív alapkészségek (kiemelten a gurítások, dobások, elkapások, labdavezetések) kontrollált végrehajtása gyakorlóhelyzetben. A felső egykezes hajítás kontrollált végrehajtása kitámasztással és beugrással. Mozgás védekező alaphelyzetben. Tapasztalat a tér, a test mozgásának viszonylatában, különböző sebességtartományokban.</p> <p>A test- és térérzékelés, az egyensúlyozás és a kinezetikus érzékelés fejlődése a változatos, egyéni ügyességi szinthez igazodó labdás és labda nélküli feladatmegoldások segítségével. A labdaérzékelés fejlesztése a vizuális</p>	<p>Tanulási eredmények: A tanuló legyen képes a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások, valamint a kezilabdázáshoz szükséges manipulatív alapkészségek (dobás és elkapás, elfogás, 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, beugrással és felugrással.</p>	<p>Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p>Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p>Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása</p>

információfeldolgozás hatékonyságának további növelésével.

Az alapkészségek egyre sportágspecifikusabb technikai végrehajtása időkénszer alatt is. A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak változó körülmények közötti alkalmazása. Az általános relatív erőszint és a gyorsasági koordináció fejlődése.

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Testérzékelést és térérzékelést fejlesztő mozgásos feladatok, játékok labda nélkül és labdával.

Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák, valamint kombinációik végrehajtása, koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szabályjátékok:

- mozgás helyben, a saját test- és tér érzékelésének játékos feladatai;
- testérzékelést, egyensúlyozást fejlesztő hely- és helyzetváltoztató mozgások, szabadgyakorlati alapformák, képességfejlesztő gyakorlatok;
- járások, futások, oldalazások váltakozó sebességgel, különböző súlyponti helyzetben;
- helyzetváltoztatás az általános térben fokozatosan növekvő sebességgel (különböző sebességtartományokban) mozgó akadályok (társak) között;
- gyors megindulások, megállások, irányváltoztatások (labdával is) előzetes és utólagos mozgásokkal kombinálva, feladathelyzetben is;
- menekülés és üldözés összetett fogójátékokban;
- területváltó, valamint a helyezkedést előkészítő feladatok, játékok;
- szökkenések, szökdelések és ugrások váltakozó szinteken és magasságban;
- irányváltoztatások, fordulatok menekülés és üldözés komplex akadálypályákon és összetett fogójátékokban;
- haladás a térben kombinált futó-ugró-dobó feladatokkal;
- futó-és ugróiskolai feladatok;
- gördülések, gurulások, tompítások, esések egyszerű feladatai;

- kúszások, mászások, utánzófeladatok;
- a vizuális és auditív ingerek, valamint a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játécai nehezített körülmények között;
- a védekező, támadó alapmozgás és a lábmunkatechnikáik gyakorlatai alaphelyzetből és megelőző más mozgásformákból;
- fordulatok, a sasszé és keresztlépések feladatai változó körülmények között;
- játékos, általános és speciális erőfejlesztő gyakorlatok hangsúlyosan saját testsúllyal.

Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdafogás, gurítások, dobások és elkapások:

- a szivacsabda emelése a test különböző mélységi, szélességi, hosszúsági tengelyeihez viszonyítva, a test melletti, fej feletti területeken zavaró társ mellett is;
- alapvető két- és egykezes gurítás- és dobásgyakorlatok gyakorlása szivacsabdával;
- dobások különböző labdákkal és eszközökkel a dobástávolság, a dobóerő és a dobás ívének többszempontú variálásával;
- célba dobások növekvő távolságokról, különböző méretű labdákkal csökkenő méretű célfelületekre;
- dobások helyből és előzetes mozgásból a stabil dobó terpezs kialakításával;
- az egykezes felsődobás technikai végrehajtása sokféle előkészítő mozgásból (labdaátvételtől, cselektől) és feladathelyzetben;
- szemből, oldalról, rézsútosan hátulról érkező labda biztos elfogása és zökkenőmentes továbbítása;
- labdaadogatási (átadási) gyakorlatok növekvő mozgási sebességgel különböző lépéskombinációkkal a kidobást megelőzően;
- a beugrásos lövés és előkészítő feladatai;
- rövid, egyenes vonalú, illetve íves pályán való felkészítés gyakorlatai;
- a váll vonalának és az alatti dobásfajták technikai képzése, rávezető gyakorlatai;
- különböző irányból és magasságból érkező labdák elfogása, majd dobó helyzetbe való felkészítése;
- dobások társtól átvett labdával labda nélküli és labdás lendület szerzést követően célra, felületre kitámasztásból és beugrást követően;
- a labda elkapásának (elfogásának) alapvető formái (guruló, pattanó, levegőben különböző magasságban érkező labdák), előzetes és utólagos mozgáskombinációkban;
- saját, dobott- és gurított labda elkapása és dobása;
- dobások önszöktetést követően - különböző feladatok végrehajtásával - beugrásos lövésformával végrehajtva (kiinduló helyzet változtatása, futás közbeni feladatok, labdavezetés közbeni feladatok stb.);
- felugrásos lövés előkészítő gyakorlatai különböző kényszerítő és rávezető gyakorlatokkal.

Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdavezetések:

- labdapattintások helyben folyamatos és váltakozó erő kifejtéssel;
- helyben történő labdavezetési és labdakontroll gyakorlatok különböző magasságban, változó kiinduló helyzetekben;
- közepes- és nagysebességű labdavezetések különböző mozgásútvonalakon;
- labdavezetések álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;
- labdavezetések a vizuális kontroll csökkentésével;
- labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a sebesség fokozatos növelésével;
- labdavezetések sokféle alakzatban;
- labdavezetések különböző tempóban zenei aláfestéssel; labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (például számokon, betűkön stb.);
- labdavezetések, indulócselekkkel, irány- és ritmusváltoztatással árnyék- és üldözőfeladatokkal;
- cselezések labdával és labda nélkül védővel (társsal) szemben játékhelyzetben;
- egyéb labdaérzékelő- és zsonglőr gyakorlatok lábbal és a test különböző részeivel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapvető ismeretek

Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltató mozgásformák elnevezései. Az új technikai elemek (kiemelten felugrós lövés) vezető művelete és tanulási szempontjai. A tanórák alapvető szabályai, szokások. A különböző mozgásvégrehajtások, technikák tanulási szempontjainak megismerése. A testi képességekkel, továbbá a gyakorlatok helyes végrehajtásaival kapcsolatos alapvető ismeretek (például erő, állóképesség, hajlékonyság, gyorsaság, koordináció, gerinc- és ízületvédelem). A testi higiéniaival, fáradással és a folyadékpótlással összefüggő ismeretek.

Taktikai ismeretek

- a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben;
- védekező és támadó lábmunka tudatossága játékhelyzetekhez igazítva;
- meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás és cselezés a térben).

Személyiségfejlesztési szempontok

A tanuló elfogadja a külső visszajelzés információit az önértékelés sérülése nélkül, és képes a mozgásműveltség fejlesztése érdekében egyénre szabott, saját célokat kitűzni, elérni és felismeri egyéni sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit. Megkezdődik a belső figyelem kialakulása. A helyes technikai végrehajtásra való tudatos törekvés során kialakul a tanuló

akaratlagos figyelme saját testére, mozgására, melynek eredményeként képes pontosan és tantárgyi terminológia szerint megérteni, meghatározni, tudatosítani a mozgás tanulása közbeni és általi testi érzéseket, érzeteket.

Kulcsfogalmak/ fogalmak irányváltoztatások, mozgásútvonal, sebességváltoztatások, súlyponti helyzet, alaphelyzet, tanulási szempont, önálló gyakorlás, technikai elem

2.Témakör: A társas együttműködés alapjai

Óraszám: 16 óra

Fejlesztési feladatok

és ismeretek: A szivacskezilabdához szükséges alapvető társas magatartásformák ismerete. Tapasztalat a páros és csoportos feladatmegoldásokkal, önálló gyakorlással kapcsolatban. Az életkornak megfelelő társas felelősségtudat.

Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok. A támadó, védő szerepek ismerete, tapasztalat a gyakorlás során betöltött szerepükről. A labda elfogásának és dobásának, valamint az átadási gyakorlatok tanulási szempontjainak, alkalmazásának ismerete.

A szivacskezilabdához szükséges alapvető társas magatartásformák formálása, a sportszerű, közös játék alapélményének további mélyítése. A kooperatív viselkedésformák, a társas felelősség további formálása kontrollált

Tanulási

eredmények: A tanuló legyen képes csoportban önállóan, versenyjellegű körülmények között is felelősségteljesen és sportszerűen gyakorolni, feladatot megoldani. Tudjon folyamatosan, kis hibaszázalék mellett átadási (passz) gyakorlatokat végrehajtani döntéseket igénylő szituációkban is. A támadó és védekező feladatok mellett legyen képes a labdavesztésre és labdaszerzésre is gyorsan, célszerűen reagálni. Legyen képes együttműködni 1-3 társsal (és a kapussal) a labda birtoklása, a támadások vezetése és befejezése, valamint a támadások megakadályozása érdekében. Tudjon egyszerű döntéshelyzetet megoldva (például 2-1 elleni játékban) gólszerzésre törekedni.

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>versenyszituációkban is. Párban vagy csoportban végezhető labdás ügyességfejlesztés fokozott pontosságra, összehangoltabb együttműködésre törekedve. A páros és csoportos technikai és taktikai alapok elsajátítása a játékban történő eredményes alkalmazás érdekében támadásban és védekezésben egyaránt.</p>		
--	--	--

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Egyéni labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatai (1. tematikai egység célszerű anyagából) páros és társas együttműködést igénylő tanulási helyzetekben.

Páros és csoportos labdás és labda nélküli ügyességfejlesztő dobásgyakorlatok és játékok helyben és haladással:

- kooperatív futójátékok, szerep- és szabályjátékok a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások változatos gyakorlására;
- dobáspontosságra és sikeres együttműködésre törekvő kooperatív feladatok, játékok sokféle eszköz felhasználásával;
- dobások társnak labdával végzett lendületvételt követően;
- dobások társnak különböző irányból, magasságban és az azt megelőző labdaátvételt követően;
- labdadobások, átadási (passz) gyakorlatok különböző alakzatokban és formációkban;
- játékos passzgyakorlatok meghatározott társhoz vagy meghatározott sorrendiséggel;
- játékos passzgyakorlatok döntéskényszerrel járó szituációkban;
- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével;
- guruló, pattanó és a levegőből érkező labda elfogása, majd továbbítása társnak vagy társaknak (páros, hármas, négyes csoportokban történő szervezéssel) talajról és felugrást követően;
- átadási gyakorlatok a pálya szélességi- és hossz tengelyében csoportokban, pontszerzési lehetőséggel;
- labdaelütést és „halászást” megéreztető gyakorlatok;
- alapvédekezés és a szemből érkező lövés és átadás akadályozásának feladatai;
- a támadás és elszakadás páros és társas feladatai, játékaik;
- kontrollált sor- és váltóversenyek komplex feladatmegoldást igénylő helyzetekben;
- páros és csoportos küzdőfeladatok, játékok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapismeretek

A páros és csoportos feladatmegoldásokra vonatkozó magatartási szabályok. Az önálló gyakorláshoz kapcsolódó ismeretek. A vezető és követő szerepek felelőssége, feladatai. A döntéshozatal és a célszerű feladatmegoldásokkal összefüggő egyéni és társas felelősség szempontjai.

Taktikai ismeretek

- a pozíció tartás alapismeretei támadásban;
- az 1-1 elleni játék lehetőségei;
- támadásban két játékos együttműködése, helyezkedése pozíciótartással és váltással;
- támadásban három, négy játékos együttműködése pozíciótartással, enyhe mélységi osztottsággal;
- támadó-védő szerepek alapfeladatai szélességben és mélységben kiegészülve a beálló pozíció ismeretével;
- kapus poszt alapfeladatainak ismerete védekezésben és támadásban egyaránt.

Személyiségfejlesztési szempontok

Az előző évfolyamok nevelő munkájának és mozgásfeladatainak köszönhetően a tanulók valódi csoporthoz való tartozásának élménye erősödik. Továbbra is kulcsfontosságú, hogy a testnevelésóra keretei között a tanulóban tudatosított, közösen – osztályban, csoportban – megélt pozitív élmények domináljanak. Ennek eredménye a fokozódó kooperatív magatartás kialakulása, a társas felelősség és a közös sikerekre törekvés erősödése. Folytatódik az énközpontú világnézet átalakulása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés, mezőnyjátékos, kapus, védő, támadó, szélesség, mélység, keresztpassz, periférikus látás, takarás, emberfogás, elszakadás

3.Témakör: Kisjátékok		Óraszám: 16 óra
Fejlesztési feladatok és ismeretek: Tapasztalat a manipulatív alapkészségek (kiemelten gurítás, elkapás, dobás és labdavezetés) kisjátékokban történő alkalmazásáról. Alapszintű játéktapasztalat az 1:1, 2:1, 2:2, továbbá a 3:1, 3:2, 3:3 elleni játékokban. Tudatos	Tanulási eredmények: A tanuló váljon magabiztossá a helyezkedés és a labda centrikus védekezés technikai és taktikai alapjainak alkalmazására (például védekező alaphelyzet, mélységi kilépés, sánc, halászás) kisjátékok közben.	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető

<p>játéktevékenység a tanult cicajátékokban, labdatartásokban, pontszerzőkben. Képes a tanult technikai elemek kisjátékok közbeni alkalmazására.</p> <p>Az alapvető technikai elemek bővülő játékhelyzetekben történő gyakorlása, és ennek részeként egyszerű taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben, csökkentett létszám, terület és egyszerűsített szabályok mellett. A problémamegoldó gondolkodás fejlesztése döntéskényszerrel járó létszámtöbbletben zajló játékokkal. A játék fázisaihoz illeszkedő feladatok tudatosítása és gyakorlása az egyre eredményesebb és önállóbb feladatmegoldások érdekében. Poszt-specifikus taktikai alapeladatok gyakorlása.</p>	<p>Gyakoroljon nyomást az ellenfél labdás játékosára és törekedjen a labda visszaszerzésére a védőtársakhoz igazodva. Támadásban ismerje fel a kedvezőbb játékhelyzetben lévő társat és törekedjen megjátszására. Legyen képes tudatosan üres területet kialakítani, s ezzel a társat kedvezőbb helyzetbe hozni. Tudjon létszámfölényes és létszámhátrányos helyzetben helyezkedni és a játékhelyzethez igazodni. A játékokra, mint tanulási lehetőségekre tekintsen, és törekedjen az eredményekből fakadó győzelem és vereség érzelmi hatásainak szabályozására.</p>	<p>ritmusai.</p> <p>Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása</p>
<p>Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Játékok, játékos feladatok csökkentett létszámmal, kisebb területen, egyszerűsített szabályokkal.</i></p> <p>- 1:1 elleni játékok;</p>		

- 2:1 elleni játékok;
- 2:2 elleni játékok;
- 3:1 elleni játékok;
- 3:2 elleni játékok;
- 3:3 elleni játékok;
- 4:2 elleni játékok;
- 4:3 elleni játékok;
- szélességben és mélységben osztott területen (például sávok);
- pontszerzők a játék fázisainak tudatosítása figyelembe vételével;
- labdatartó játékok;
- védővel (védőkkel) szemben, csökkenő méretű célfelületekre történő pontszerzési lehetőséggel;
- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, rögzített célfelület (például kapu, vonal) nélkül;
- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, célfelülettel (például különböző méretű kapu(k)ra, vonalra, területre);
- „cicajátékok”;
- többcsapatos játékok;
- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken fokozatosan nehezedő megkötések mellett.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapismeretek

A helyezkedés és a labda centrikus védekezés alapjainak megértése. Az egysoros területvédekezés egyszerű formái, valamint az emberfogásos védekezés elemi ismeretei. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerű magatartás tudatos felvállalása.

Taktikai ismeretek

Létszám azonos, illetve létszámfölényes (hátrányos) játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása;
- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé, valamint a labda elhalászása;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az

ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

A halászás lehetőségének felismerése.

Személyiségfejlesztési szempontok

A kisjátékok során a tanulók tapasztalati alapon értik meg a különböző játékfeladatokat, amelyek hozzásegítik őket a további motivált és koncentrált gyakorláshoz, tanuláshoz. A játékban kiütköző egyéni különbségek (erősségek és gyengeségek) kezelése és elfogadása folyamatos nevelési feladatot jelent, amely biztosítja az egészséges versenyszellem és a játékélmény dominanciájának erősödésén keresztül a minden tanuló számára kínált sikeres részvétel lehetőségét. A kisjátékok közbeni kontrollált versenyhelyzetek hozzájárulnak a sportszerű magatartásformák kialakulásához, a társak megbecsüléséhez és az eredményközpontúság helyett a játékélmény hangsúlyozásához.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdabirtoklás, védekezés, támadás, sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték, betörés, sáncolás, üres terület, szabaddobás, döntéshelyzet, áttörés, pozíció, visszazárás, elszakadás, leválás, halászás

4.Témakör: Kreatív játékok

Óraszám: 8 óra

Fejlesztési feladatok

és ismeretek: A tanulóknak tapasztalatuk van az egyszerű szabályokon alapuló játékok egy szempont szerinti változtatásában. Ismerik a szabályváltoztatás alapvető lehetőségeit.

A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás és a játékintelligencia fejlesztése.

Tapasztalatszerzés a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában. A tanulói módosítások következtében a játéktevékenységgel

Tanulási

eredmények: A tanuló váljon képessé pedagógus segítségével mellett a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-3 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni. Értse a játék összetevői módosításának hatását a játék jellemzőire, ritmusára.

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

összefüggő döntéshozatali mechanizmusok fejlesztése.		
---	--	--

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

- Páros és társas labdás feladatalkotások, kreatív mozgássorok létrehozása labdával vagy labda nélkül – zenére is.

- Futójátékok, fogójátékok közbeni szerepek megválasztása, kitalálása.

- Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy vagy több szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.) irányított keretek között.

- Kisjátékok és mérkőzésjátékok tanulók általi módosítása 1-3 szempont figyelembevételével:

- labdák száma, mérete, fajtája;
- a pont (gól)szerzés lehetősége;
- a játéktéren való haladás;
- a játéktér formája;
- a labdaszerzés módja;
- a labdabirtoklás módja;
- esélykiegyenlítő variációk (például joker játékos, átállás, speciális eredményszámítás);
- célfelület helye, mérete, száma;
- területkorlátozások;
- egyéb eszközök bekapcsolása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapvető ismeretek

A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a

játékszabályok, megkötések megismerése, módosítása és alkalmazása.

Taktikai ismeretek

A játékszabályok, a terület, a létszám, a megkötések és a célfelületek egy-három szempont szerinti módosításának következményei felismerése (például játékdinamika, könnyítés, nehezítés, elemi taktikai szempontok).

Személyiségfejlesztési szempontok

A problémamegoldó gondolkodás egyre fejlettebb, amelyhez erőteljesen hozzájárul a játéksituációkból adódó sikeres és sikertelen megoldásokban szerzett tapasztalat. A játékszabályok módosítása kooperatív tanulásszervezéssel valósítandó meg, amely növeli a csoportkohéziót és a kevésbé ügyes tanulókat is nagyfokú sikerben részesít. A tudatos játéktevékenység nagyfokú tanulói figyelmet igényel, amely egyszerre egy játékelem tanulását teszi lehetővé. A tanulók egy-három szempont figyelembe vételével képessé válnak a feladatok kreatív megoldására. A változatos döntéshozatali szituációk eredményeként a tanulók döntéshozó képessége javul. A testnevelés órai szituációkban a döntéshozatalból fakadó helyzetek (vita, helyes megoldás, tervezés, stb.) kezelése és a döntés melletti érvelés is tudatosan fejlődik.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, szabályalkotás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás, döntéshozatal

5.Témakör: Mérkőzés játékok

Óraszám: 17 óra

Fejlesztési feladatok

és ismeretek: A 3:3 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak és a poszt-specifikus alapfeladatainak ismerete támadásban és védekezésben. A játékhoz szükséges alapmozgások fokozatosan gyorsuló végrehajtása (futás, ugrás irányváltoztatás, dobás és labdaátvétel).

A játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok gyarapodása kontrollált, társas

Tanulási

eredmények: A tanuló értse a 4-4 elleni szivacskezilabda játék alapszabályait és fogadja el azokat. Legyen képes játék közben tudatosan és poszt-specifikusan a labda megszerzésére vagy megtartására törekvő mozgásokat végrehajtani. Ismerje a mérkőzésjátékokban a játékosok alapfeladatait támadásban, védekezésben és labdabirtoklás váltáskor. Legyen képes, minden – játékban használatos –

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

<p>versenyhelyzetekben. A játékélmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakítása. A 4:4 elleni játék alapjainak elsajátítása a játék fázisai figyelembevételével támadásban és védekezésben.</p>	<p>pozícióban játszani a játékot.</p> <p>Poszt-specifikus tudásszint elvárások</p> <p>Kapus – Ismerje a védéshez szükséges alaphelyzetet, valamint helyezkedéssel tudja folyamatosan követni a labdát. Törekedjen a teljes testfelület tudatos használatára a háritások közben. Helyezkedéskor vegye figyelembe az előtte álló védők pozícióját, és ettől függően módosítsa helyzetét. Ismerje a mezőnybekerülésre vonatkozó szabályokat. Vegyen részt a támadások előkészítésében (kijátszás, indítás).</p> <p>Mezőnyjátékosok – Ismerje a labdás és labda nélküli lendületszerzés alapformáit, valamint az egyszerű cseleket labdával (indulócsel, lövőcsel) és labda nélkül a lövő kézzel ellentétes oldalra is. Tudja megjátszani mélységben, a beálló pozícióban lévő, valamint szélességben a mellette lévő csapattársát. Legyen képes végrehajtani szélességben labdás helycserét a mellette álló társával. Ismerje az egyéni védekezés során használt helyes alaphelyzetet (lábak, karok helyzete, súlyponti helyzet). A játék helyzetnek megfelelően tudjon beavatkozni a játékba a kapuelőtér közelében, valamint a kilépéseket követően. Ismerje az egyéni</p>	<p>megfigyelése, leírása</p>
---	--	------------------------------

	<p>védekezési technikákat, úgy, mint a labda elütését a támadó közelében, a labda elhalászását, valamint az egyéni sáncolás technikáját talajon és levegőben. Tudjon az egyszerű helyzetekben társának segítséget nyújtani.</p> <p>Beálló pozícióban – Helyezkedése közben törekedjen a megjátszható területek elfoglalására. Legyen képes a lövő kézzel ellentétes oldalra történő befordulással beugrásból kapura löni. Tudjon a lövést követően sérülésmentesen talajra érkezni.</p>	
--	--	--

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok 4:4 ellen:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások alkalmazásával;
- különböző játéktér mérettel és formával;
- kapuk számának, méretének, elhelyezésének változtatásával;
- gólszerzés módjainak megkötéseivel;
- az eredményszámítás meglétével (van vagy nincs);
- az eredményszámítás módjának változtatásával;
- a játékos cserék módja;
- egyéb eszközök bekapcsolása;
- esélykiegyenlítés módja;
- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);
- eredményszámítás módja.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapvető ismeretek

A 4:4 elleni mérkőzésjáték alapszabályai, a szabálytalanságok. A védekezés és támadás poszt-specifikus alapismeretei (irányító, beálló, átlövő). A játék fő fázisainak

feladatmegoldásaival kapcsolatos ismeretek. A mérkőzés, illetve házbajnokság-szervezés ismeretei. Tapasztalatok gyűjtése a játékvezetésben, csapatszervezésben.

Taktikai ismeretek

Mérkőzés játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására és a célfelület elérésére irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre és labdaszerzésre irányuló tevékenység, helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).
- létszám előnyös vagy hátrányos helyzetben történő támadó, védő tevékenység megoldási lehetőségeinek, feladatainak ismerete;
- minden (szivacskezilabdában használt) pozícióban való elégséges játékismeret technikában és taktikában.

Személyiségfejlesztési szempontok

Az önálló feladatmegoldás, a kompetenciatudat teljes megélése érdekében továbbra is a kontrollált versenyhelyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik mind a készségfejlődésben, mind a játéktudatosság fejlődésében. A mérkőzésjáték-szituációk lehetőséget biztosítanak annak megtanítására és érzékeltetésére, hogy küzdeni akarás nélkül nem lehet érvényesülni sem a sportban, sem az életben. Azt azonban fontos megértetni és megláttatni a tanulókkal, hogy hol a határa az agresszióknak, amely átlépése esetén azonnal be kell avatkozni. A mérkőzések eredményei kapcsán előkerülő érzelmi állapotok, a sikerek és a kudarckok kezelése, a düh és a túlfűtöttség tudatos kontrollja, önszabályozási mechanizmusainak kialakítása fontos személyiségfejlesztési feladatok ebben az életkorban is.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: kapuelőtér vonal, oldalvonal, alapvonal, középvonal, félidő, szünet, szabaddobás, büntetődobás, középkezdés, bedobás, figyelmeztetés, kiállítás, kizárás, játékvezető, labdatartás, zavarás, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, megegyezés, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés, indulat, vita, konfliktus

4. évfolyam

Célok, feladatok

A szivacskezilabdázás legfőbb célja, hogy a játékon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a kezilabdázás élményét, és tanulja meg a játék alapjait a szabadidős vagy a későbbiekben a versenyszerű kezilabdázás érdekében. A játéktevékenység és oktatásmódszertani szemlélete az életkori sajátosságokhoz illeszkedik. A játékot és a játékosságot kiemelt eszköznek tekinti, amely segítségével örömteli és izgalmas tanulási lehetőséget kínál minden gyermek számára. Az egyszerűsített szabályrendszer és a szivacs labda tulajdonságai együttesen biztosítják, hogy a sportág félelem nélküli, szórakoztató tevékenységgé váljon az alsó tagozatos tanulók számára.

A játéktevékenység a legfőbb motiváció a tanulók számára, amely segítségével autentikus körülmények között, társas mezőben kezdődik meg a sportág alapjainak elsajátítása. Az egyéni és társas felelősségvállalás, a sportszerű magatartás és az egészséges versenyszellem kialakítása, szabályozása együttesen alapozzák meg a játékhoz szükséges morális fejlődést. Mindezekon túl a kezilabda játékokban megjelenő, egyéni és társas problémamegoldást kívánó helyzetek a motoros szférán túl kiválóan fejlesztik a szociális, emocionális és kognitív képességeket.

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. Ebből fakadóan az alapkészségek mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, melyek a hatékony és gyors mozgástanulás, továbbá a bonyolultabb sportági mozgások alapjait jelentik. A szivacskezilabda tevékenységek során a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások mellett hangsúlyosan fejlődnek a manipulatív mozgások. A labda elfogása, dobása a lábak munkájával a kezilabda játékok sajátos készségcsoportját képezik, amelyek tanulása hozzájárul a kinesztetikus érzékelés fejlődéséhez.

A gyakorlás során mindkét kéz ügyességét szükséges fejleszteni, s törekedni kell arra, hogy a vizuális információfeldolgozás a végrehajtások mentén egyre hatékonyabbá váljon. Az egyéni szerepjátékok, illetve a különböző szabályjátékok alkalmazása jól tudatosítható környezetet teremt a kreativitás, felfedezéssel mozgástanulás és az ezeket kísérő önálló, alkotó gondolkodás fejlesztéséhez.

A szivacskezilabda oktatási szemlélete szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a gyakorlás és a játék során. Ehhez illeszkedően kerüli a kiesős, sok várakozással járó tanulásszervezési formákat. Emellett figyelembe kell venni, hogy minden tanuló minden játépozícióban rendszeresen tapasztalatot szerezzen.

Az 1-4. osztály tantervében az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztése és azok a kezilabda játékhoz illeszkedő feladatok kontextusában történő alkalmazása hatja át a tematikai egységeket. Az egyéni és társas labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatmegoldásai segítik a testtel és a térrel kapcsolatos érzékelési funkciók fejlődését, a játékhoz szükséges alapvető készségek és képességek fejlesztését és kialakítását. A társas együttműködés szabályainak és lehetőségeinek tanulása egyre tudatosabbá, célorientáltabbá

teszi az egyes mozgások végrehajtását, amelyek segítségével a kispályások, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok is egyre élményszerűbben, eredményesebben játszhatók.

A kooperatív jellegű, együttműködést igénylő játékok és feladatok megteremtik a motoros és pszichés alapját a későbbi, időkénszer alatti, versenyjellegű tevékenységeknek. A versenyek ebben az életkorban mindig a tanulás és fejlődés eszközeként jelennek meg, nem válhatnak kizárólagos céllá.

A foglalkozások során külön kiemelt fejlesztési területet jelentenek a kispályások, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok. A kispályásokban megvalósuló alkalmazó gyakorlás feladathelyzeteket teremtve, változatos térbeli, szabálybeli és létszámmal zajló játékokban fejti ki pótolhatatlan fejlesztő hatásait. Szabályozott feltételek mellett sokszoros mozgástanulási lehetőség alakul ki minden tanuló számára. A kreatív játékok hozzájárulnak a szivacskezilabda játék taktikai alapjai megértéséhez, a játéktevékenységben történő egyre tudatosabb és motivált részvételhez, végső soron a kognitív képességek fejlődéséhez.

A mérkőzésjátékok az életkori sajátosságokhoz illeszkedő létszámmal, célfelülettel, játéktérrel és szabályrendszerrel kontrollált versenyszituációkba ágyazva teszik teljessé a pedagógiai hatásrendszert.

A fenti alapelvek és fejlesztési feladatok megvalósítása során kiemelt jelentőségű, hogy a tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és a kézilabdázáshoz fűződő pozitív attitűdbázist, és fejlesztik a tanulók teljes személyiségét.

A kerettanterv minden tanuló számára heti két órában kívánja biztosítani a hatékony és eredményes szivacskezilabda tanulást.

A játéktevékenység során jelölt játékosok száma minden esetben csak a mezőnyjátékosokra vonatkozik. Kapus – ha a játékban van – plusz egy játékosként értendő.

3-4. osztályban a játéktér téglalap alakú terület, amelynek hossza 28 méter, szélessége 15 méter. A kapuelőtér vonal a kapu közepéből, a kapufák vonaláig húzott 6 méter sugarú félkörív, amelyeket a kapu szélességének megfelelően egy egyenes vonal köt össze. A kapu az alapvonal közepén áll, mérete: 150-160 centiméter magas és 240-250 centiméter széles. A javasolt játékidő 2x15 perc.

A mérkőzésjátékokhoz, illetve a szivacskezilabda foglalkozásokhoz használandó szivacskezilabda mérete minden esetben szabadon választható a csapatok tudásszintjéhez és kézméretéhez igazítva. Amennyiben az iskolában nem áll rendelkezésre a javasolt pályaméret, a játéktér méretei és a játék szabályai – így például a csapatok létszáma – hozzáigazítandók az elérhető lehetőségekhez.

A kerettanterv minden tanuló számára, a mindennapos testnevelés kiváltható óráinak részeként, heti két órában kívánja biztosítani a szivacskezilabda tanulást.

1.Témakör: Egyéni labda nélküli és labdás ügyességfejlesztés		Óraszám: 15 óra
A természetes mozgáskészségek alapvető mozgásmintáinak ismerete és végrehajtása, alkalmazásuk a térben, különböző játékhelyzetekben. A menekülés és üldözés	Tanulási eredmények: A tanuló legyen képes a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások, valamint a kézilabdázáshoz szükséges manipulatív alapkészségek	Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. Környezetismeret: testünk, életműködéseink,

<p>tudatos alkalmazása fogójátékokban. A manipulatív alapkészségek (kiemelten a gurítások, dobások, elkapások, labdavezetések) kontrollált végrehajtása gyakorlóhelyzetben. A felső egykezes hajítás kontrollált végrehajtása kitámasztással és beugrással. Mozgás védekező alaphelyzetben. Tapasztalat a tér, a test mozgásának viszonylatában, különböző sebességtartományokban.</p> <p>A test- és térérzékelés, az egyensúlyozás és a kinesztetikus érzékelés fejlődése a változatos, egyéni ügyességi szinthez igazodó labdás és labda nélküli feladatmegoldások segítségével. A labdaérzékelés fejlesztése a vizuális információfeldolgozás hatékonyságának további növelésével.</p> <p>Az alapkészségek egyre sportágspecifikusabb technikai végrehajtása időkénszer alatt is. A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak változó körülmények közötti alkalmazása. Az általános relatív erőszint és a gyorsasági koordináció fejlődése.</p>	<p>(dobás és elkapás, elfogás, 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, beugrással és felugrással.</p>	<p>tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p>Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása</p>
<p>Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Testérzékelést és térérzékelést fejlesztő mozgásos feladatok, játékok labda nélkül és labdával.</i></p>		

Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák, valamint kombinációik végrehajtása, koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szabályjátékok:

- mozgás helyben, a saját test- és tér érzékelésének játékos feladatai;
- testérzékelést, egyensúlyozást fejlesztő hely- és helyzetváltoztató mozgások, szabadgyakorlati alapformák, képességfejlesztő gyakorlatok;
- járások, futások, oldalazások váltakozó sebességgel, különböző súlyponti helyzetben;
- helyváltoztatás az általános térben fokozatosan növekvő sebességgel (különböző sebességtartományokban) mozgó akadályok (társak) között;
- gyors megindulások, megállások, irányváltoztatások (labdával is) előzetes és utólagos mozgásokkal kombinálva, feladathelyzetben is;
- menekülés és üldözés összetett fogójátékokban;
- területváltó, valamint a helyezkedést előkészítő feladatok, játékok;
- szökkenések, szökdelések és ugrások váltakozó szinteken és magasságban;
- irányváltoztatások, fordulatok menekülés és üldözés komplex akadálypályákon és összetett fogójátékokban;
- haladás a térben kombinált futó-ugró-dobó feladatokkal;
- futó-és ugróiskolai feladatok;
- gördülések, gurulások, tompítások, esések egyszerű feladatai;
- kúszások, mászások, utánzófeladatok;
- a vizuális és auditív ingerek, valamint a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játékokai nehezített körülmények között;
- a védekező, támadó alapmozgás és a lábmunkatechnikáik gyakorlatai alaphelyzetből és megelőző más mozgásformákból;
- fordulatok, a sasszé és keresztlépések feladatai változó körülmények között;
- játékos, általános és speciális erőfejlesztő gyakorlatok hangsúlyosan saját testsúllyal.

Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdafogás, gurítások, dobások és elkapások:

- a szivacsabda emelése a test különböző mélységi, szélességi, hosszúsági tengelyeihez viszonyítva, a test melletti, fej feletti területeken zavaró társ mellett is;
- alapvető két- és egykezes gurítás- és dobásgyakorlatok gyakorlása szivacsabdával;
- dobások különböző labdákkal és eszközökkel a dobástávolság, a dobóerő és a dobás ívének többszemponútú variálásával;
- célba dobások növekvő távolságokról, különböző méretű labdákkal csökkenő

- méretű célfelületekre;
- dobások helyből és előzetes mozgásból a stabil dobó terpezs kialakításával;
- az egykezes felsődobás technikai végrehajtása sokféle előkészítő mozgásból (labdaátvételtől, cselektől) és feladathelyzetben;
- szemből, oldalról, rézsútosan hátulról érkező labda biztos elfogása és zökkenőmentes továbbítása;
- labdaadogatási (átadási) gyakorlatok növekvő mozgási sebességgel különböző lépéskombinációkkal a kidobást megelőzően;
- a beugrásos lövés és előkészítő feladatai;
- rövid, egyenes vonalú, illetve íves pályán való felkészítés gyakorlatai;
- a váll vonalának és az alatti dobásfajták technikai képzése, rávezető gyakorlatai;
- különböző irányból és magasságból érkező labdák elfogása, majd dobó helyzetbe való felkészítése;
- dobások társtól átvett labdával labda nélküli és labdás lendület szerzést követően célra, felületre kitámasztásból és beugrást követően;
- a labda elkapásának (elfogásának) alapvető formái (guruló, pattanó, levegőben különböző magasságban érkező labdák), előzetes és utólagos mozgáskombinációkban;
- saját, dobott- és gurított labda elkapása és dobása;
- dobások önszöktetést követően - különböző feladatok végrehajtásával - beugrásos lövésformával végrehajtva (kiinduló helyzet változtatása, futás közbeni feladatok, labdavezetés közbeni feladatok stb.);
- felugrásos lövés előkészítő gyakorlatai különböző kényszerítő és rávezető gyakorlatokkal.

Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdavezetések:

- labdapattintások helyben folyamatos és váltakozó erő kifejtéssel;
- helyben történő labdavezetési és labdakontroll gyakorlatok különböző magasságban, változó kiinduló helyzetekben;
- közepes- és nagysebességű labdavezetések különböző mozgásútvonalakon;
- labdavezetések álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;
- labdavezetések a vizuális kontroll csökkentésével;
- labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a sebesség fokozatos növelésével;
- labdavezetések sokféle alakzatban;
- labdavezetések különböző tempóban zenei aláfestéssel; labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (például számokon, betűkön stb.);
- labdavezetések, indulócselekkkel, irány- és ritmusváltoztatással árnyék- és üldözőfeladatokkal;

- cselezések labdával és labda nélkül védővel (társsal) szemben játékhelyzetben;
- egyéb labdaérzékelő- és zsonglőr gyakorlatok lábbal és a test különböző részeivel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapvető ismeretek

Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései. Az új technikai elemek (kiemelten felugrásos lövés) vezető művelete és tanulási szempontjai. A tanórák alapvető szabályai, szokások. A különböző mozgásvégrehajtások, technikák tanulási szempontjainak megismerése. A testi képességekkel, továbbá a gyakorlatok helyes végrehajtásaival kapcsolatos alapvető ismeretek (például erő, állóképesség, hajlékonyság, gyorsaság, koordináció, gerinc- és ízületvédelem). A testi higiéniaival, fáradással és a folyadékpótlással összefüggő ismeretek.

Taktikai ismeretek

- a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben;
- védekező és támadó lábmunka tudatossága játékhelyzetekhez igazítva;
- meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás és cselezés a térben).

Személyiségfejlesztési szempontok

A tanuló elfogadja a külső visszajelzés információit az önértékelés sérülése nélkül, és képes a mozgásműveltség fejlesztése érdekében egyénre szabott, saját célokat kitűzni, elérni és felismeri egyéni sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit. Megkezdődik a belső figyelem kialakulása. A helyes technikai végrehajtásra való tudatos törekvés során kialakul a tanuló akaratos figyelme saját testére, mozgására, melynek eredményeként képes pontosan és tantárgyi terminológia szerint megérteni, meghatározni, tudatosítani a mozgás tanulása közbeni és általi testi érzéseket, érzeteket.

Kulcsfogalmak/ fogalmak irányváltoztatások, mozgásútvonal, sebességváltoztatások, súlyponti helyzet, alaphelyzet, tanulási szempont, önálló gyakorlás, technikai elem

2.Témakör: A társas együttműködés alapjai

Óraszám: 16 óra

Fejlesztési feladatok

és ismeretek: A szivacskezilabdához szükséges alapvető társas magatartásformák ismerete. Tapasztalat a páros és csoportos feladatmegoldásokkal,

Tanulási

eredmények: A tanuló legyen képes csoportban önállóan, versenyjellegű körülmények között is felelősségteljesen és sportszerűen gyakorolni, feladatot megoldani. Tudjon

Kapcsolódási

pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.

Környezetismeret: testünk, életműködéseink,

<p>önálló gyakorlással kapcsolatban. Az életkornak megfelelő társas felelősségtudat.</p> <p>Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok. A támadó, védő szerepek ismerete, tapasztalat a gyakorlás során betöltött szerepükről. A labda elfogásának és dobásának, valamint az átadási gyakorlatok tanulási szempontjainak, alkalmazásának ismerete.</p> <p>A szivacskezilabdához szükséges alapvető társas magatartásformák formálása, a sportszerű, közös játék alapélményének további mélyítése. A kooperatív viselkedésformák, a társas felelősség további formálása kontrollált versenyszituációkban is. Párban vagy csoportban végezhető labdás ügyességfejlesztés fokozott pontosságra, összehangoltabb együttműködésre törekedve. A páros és csoportos technikai és taktikai alapok elsajátítása a játékban történő eredményes alkalmazás érdekében támadásban és védekezésben egyaránt.</p>	<p>folyamatosan, kis hibaszázalék mellett átadási (passz) gyakorlatokat végrehajtani döntéseket igénylő szituációkban is. A támadó és védekező feladatok mellett legyen képes a labdavesztésre és labdaszerzésre is gyorsan, célszerűen reagálni. Legyen képes együttműködni 1-3 társsal (és a kapussal) a labda birtoklása, a támadások vezetése és befejezése, valamint a támadások megakadályozása érdekében. Tudjon egyszerű döntéshelyzetet megoldva (például 2-1 elleni játékban) gólszerzésre törekedni.</p>	<p>tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p>Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása</p>
---	---	--

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Egyéni labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatai (1. tematikai egység célszerű anyagából) páros és társas együttműködést igénylő tanulási helyzetekben.

Páros és csoportos labdás és labda nélküli ügyességfejlesztő dobásgyakorlatok és játékok helyben és haladással:

- kooperatív futójátékok, szerep- és szabályjátékok a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások változatos gyakorlására;
- dobáspontosságra és sikeres együttműködésre törekvő kooperatív feladatok, játékok sokféle eszköz felhasználásával;
- dobások társnak labdával végzett lendületvételt követően;
- dobások társnak különböző irányból, magasságban és az azt megelőző labdaátvételt követően;
- labdadobások, átadási (passz) gyakorlatok különböző alakzatokban és formációkban;
- játékos passzgyakorlatok meghatározott társhoz vagy meghatározott sorrendiséggel;
- játékos passzgyakorlatok döntéskényszerrel járó szituációkban;
- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével;
- guruló, pattanó és a levegőből érkező labda elfogása, majd továbbítása társnak vagy társaknak (páros, hármas, négyes csoportokban történő szervezéssel) talajról és felugrást követően;
- átadási gyakorlatok a pálya szélességi- és hossz tengelyében csoportokban, pontszerzési lehetőséggel;
- labdaelütést és „halászást” megérettető gyakorlatok;
- alapvédekezés és a szemből érkező lövés és átadás akadályozásának feladatai;
- a támadás és elszakadás páros és társas feladatai, játécai;
- kontrollált sor- és váltóversenyek komplex feladatmegoldást igénylő helyzetekben;
- páros és csoportos küzdőfeladatok, játékok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapismeretek

A páros és csoportos feladatmegoldásokra vonatkozó magatartási szabályok. Az önálló gyakorláshoz kapcsolódó ismeretek. A vezető és követő szerepek felelőssége, feladatai. A döntéshozatal és a célszerű feladatmegoldásokkal összefüggő egyéni és társas felelősség szempontjai.

Taktikai ismeretek

- a pozíció tartás alapismeretei támadásban;
- az 1-1 elleni játék lehetőségei;
- támadásban két játékos együttműködése, helyezkedése pozíciótartással és váltással;
- támadásban három, négy játékos együttműködése pozíciótartással, enyhe mélységi osztottsággal;
- támadó-védő szerepek alapfeladatai szélességben és mélységben kiegészülve a beálló pozíció ismeretével;
- kapus poszt alapfeladatainak ismerete védekezésben és támadásban egyaránt.

Személyiségfejlesztési szempontok

Az előző évfolyamok nevelő munkájának és mozgásfeladatainak köszönhetően a tanulók valódi csoporthoz való tartozásának élménye erősödik. Továbbra is kulcsfontosságú, hogy a testnevelésóra keretei között a tanulóknak tudatosított, közösen – osztályban, csoportban – megélt pozitív élmények domináljanak. Ennek eredménye a fokozódó kooperatív magatartás kialakulása, a társas felelősség és a közös sikerekre törekvés erősödése. Folytatódik az énközpontú világkép átalakulása.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés, mezőnyjátékos, kapus, védő, támadó, szélesség, mélység, keresztpassz; periférikus látás, takarás, emberfogás, elszakadás

3.Témakör: Kisjátékok

Óraszám: 16 óra

Fejlesztési feladatok és ismeretek:

Tapasztalat a manipulatív alapkészségek (kiemelten gurítás, elkapás, dobás és labdavezetés) kisjátékokban történő alkalmazásáról.

Alapszintű játéktapasztalat az 1:1, 2:1, 2:2, továbbá a 3:1, 3:2, 3:3 elleni játékokban. Tudatos játéktevékenység a tanult cicajátékokban, labdatartásokban, pontszerzőkben. Képes a tanult technikai elemek kisjátékok közbeni alkalmazására.

Az alapvető technikai elemek bővülő játékhelyzetekben történő gyakorlása, és ennek részeként egyszerű taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben, csökkentett létszám, terület és egyszerűsített szabályok mellett. A problémamegoldó

Tanulási

eredmények: A tanuló váljon magabiztossá a helyezkedés és a labda centrikus védekezés technikai és taktikai alapjainak alkalmazására (például védekező alaphelyzet, mélységi kilépés, sánc, halászás) kisjátékok közben. Gyakoroljon nyomást az ellenfél labdás játékosára és törekedjen a labda visszaszerzésére a védőtársakhoz igazodva. Támadásban ismerje fel a kedvezőbb játékhelyzetben lévő társat és törekedjen megjátszására. Legyen képes tudatosan üres területet kialakítani, s ezzel a társat kedvezőbb helyzetbe hozni. Tudjon létszámfölényes és létszámhátrányos helyzetben helyezkedni és a játékhelyzethez igazodni. A játékokra, mint tanulási lehetőségekre tekintsen, és törekedjen az eredményekből fakadó

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>gondolkodás fejlesztése döntéskényszerrel járó létszámtöbbletben zajló játékokkal. A játék fázisaihoz illeszkedő feladatok tudatosítása és gyakorlása az egyre eredményesebb és önállóbb feladatmegoldások érdekében. Poszt-specifikus taktikai alapeladatok gyakorlása.</p>	<p>győzelem és vereség érzelmi hatásainak szabályozására.</p>	
---	---	--

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Játékok, játékos feladatok csökkentett létszámmal, kisebb területen, egyszerűsített szabályokkal.

- 1:1 elleni játékok;
- 2:1 elleni játékok;
- 2:2 elleni játékok;
- 3:1 elleni játékok;
- 3:2 elleni játékok;
- 3:3 elleni játékok;
- 4:2 elleni játékok;
- 4:3 elleni játékok;
- szélességben és mélységben osztott területen (például sávok);
- pontszerzők a játék fázisainak tudatosítása figyelembe vételével;
- labdatartó játékok;
- védővel (védőkkel) szemben, csökkenő méretű célfelületekre történő pontszerzési lehetőséggel;
- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, rögzített célfelület (például kapu, vonal) nélkül;
- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, célfelülettel (például különböző méretű kapu(k)ra, vonalra, területre);
- „cicajátékok”;

- többcsapatos játékok;
- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken fokozatosan nehezedő megkötések mellett.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapismeretek

A helyezkedés és a labda centrikus védekezés alapjainak megértése. Az egysoros területvédekezés egyszerű formái, valamint az emberfogásos védekezés elemi ismeretei. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerű magatartás tudatos felvállalása.

Taktikai ismeretek

Létszám azonos, illetve létszámfölényes (hátrányos) játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;
- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása;
- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé, valamint a labda elhalászása;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

A halászás lehetőségének felismerése.

Személyiségfejlesztési szempontok

A kisjátékok során a tanulók tapasztalati alapon értik meg a különböző játékfeladatokat, amelyek hozzásegítik őket a további motivált és koncentrált gyakorláshoz, tanuláshoz. A játékban kiütőköző egyéni különbségek (erősségek és gyengeségek) kezelése és elfogadása folyamatos nevelési feladatot jelent, amely biztosítja az egészséges versenyszellem és a játékélmény dominanciájának erősödésén keresztül a minden tanuló számára kínált sikeres részvétel lehetőségét. A kisjátékok közbeni kontrollált versenyhelyzetek hozzájárulnak a sportszerű magatartásformák kialakulásához, a társak megbecsüléséhez és az eredményközpontúság helyett a játékélmény hangsúlyozásához.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdabirtoklás, védekezés, támadás, sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték, betörés, sáncolás, üres terület, szabaddobás, döntéshelyzet, áttörés, pozíció, visszazárás, elszakadás, leválás, halászás

4.Témakör: Kreatív játékok		Óraszám: 8 óra
<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: A tanulóknak tapasztalatuk van az egyszerű szabályokon alapuló játékok egy szempont szerinti változtatásában. Ismerik a szabályváltoztatás alapvető lehetőségeit.</p> <p>A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás és a játékontelligencia fejlesztése.</p> <p>Tapasztalatszerzés a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában. A tanulói módosítások következtében a játéktevékenységgel összefüggő döntéshozatali mechanizmusok fejlesztése.</p>	<p>Tanulási eredmények: A tanuló váljon képessé pedagógus segítségével mellett a kiscsapatok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-3 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni. Értse a játék összetevői módosításának hatását a játék jellemzőire, ritmusára.</p>	<p>Kapcsolódási pontok: Matematika: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p>Környezetismeret: testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p>Vizuális kultúra: megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása</p>
<p>Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>- Páros és társas labdás feladatalkotások, kreatív mozgássorok létrehozása labdával vagy labda nélkül – zenére is.</p>		

- Futójátékok, fogójátékok közbeni szerepek megválasztása, kitalálása.
- Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy vagy több szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.) irányított keretek között.
- Kisjátékok és mérkőzésjátékok tanulók általi módosítása 1-3 szempont figyelembevételével:
 - labdák száma, mérete, fajtája;
 - a pont (gól)szerezés lehetősége;
 - a játéktéren való haladás;
 - a játéktér formája;
 - a labdaszerzés módja;
 - a labdabirtoklás módja;
 - esélykiegyenlítő variációk (például joker játékos, átállás, speciális eredményszámítás);
 - célfelület helye, mérete, száma;
 - területkorlátozások;
 - egyéb eszközök bekapcsolása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapvető ismeretek

A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok, megkötések megismerése, módosítása és alkalmazása.

Taktikai ismeretek

A játékszabályok, a terület, a létszám, a megkötések és a célfelületek egy-három szempont szerinti módosításának következményei felismerése (például játékdinamika, könnyítés, nehezítés, elemi taktikai szempontok).

Személyiségfejlesztési szempontok

A problémamegoldó gondolkodás egyre fejlettebb, amelyhez erőteljesen hozzájárul a játékszituációkból adódó sikeres és sikertelen megoldásokban szerzett tapasztalat. A játékszabályok módosítása kooperatív tanulás-szervezéssel valósítandó meg, amely növeli a csoportkohéziót és a kevésbé ügyes tanulókat is nagyfokú sikerben részesít. A tudatos játéktevékenység nagyfokú tanulói figyelmet igényel, amely egyszerre egy játékelem tanulását teszi lehetővé. A tanulók egy-három szempont figyelembe vételével képessé válnak a feladatok kreatív megoldására. A változatos döntéshozatali szituációk

eredményeként a tanulók döntéshozó képessége javul. A testnevelés órai szituációkban a döntéshozatalból fakadó helyzetek (vita, helyes megoldás, tervezés, stb.) kezelése és a döntés melletti érvelés is tudatosan fejlődik.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, szabályalkotás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás, döntéshozatal

5.Témakör: Mérkőzés játékok

Óraszám: 17 óra

Fejlesztési feladatok

és ismeretek: A 3:3 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak és a poszt-specifikus alapfeladatainak ismerete támadásban és védekezésben. A játékhoz szükséges alapmozgások fokozatosan gyorsuló végrehajtása (futás, ugrás irányváltoztatás, dobás és labdaátvétel).

A játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok gyarapodása kontrollált, társas versenyhelyzetekben. A játékélmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakítása. A 4:4 elleni játék alapjainak elsajátítása a játék fázisai figyelembevételével támadásban és védekezésben.

Tanulási

eredmények: A tanuló értse a 4-4 elleni szivacskezilabda játék alapszabályait és fogadja el azokat. Legyen képes játék közben tudatosan és poszt-specifikusan a labda megszerzésére vagy megtartására törekvő mozgásokat végrehajtani. Ismerje a

mérkőzésjátékokban a játékosok alapfeladatait támadásban, védekezésben és labdabirtoklás váltáskor. Legyen képes, minden – játékban használatos – pozícióban játszani a játékot.

Poszt-specifikus tudásszint elvárások

Kapus – Ismerje a védéshez szükséges alaphelyzetet, valamint helyezkedéssel tudja folyamatosan követni a labdát. Törekedjen a teljes testfelület tudatos használatára a háritások közben. Helyezkedéskor vegye figyelembe az előtte álló védők pozícióját, és ettől függően módosítsa helyzetét. Ismerje a mezőnybekerülésre vonatkozó szabályokat.

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

Vegyen részt a támadások előkészítésében (kijátszás, indítás).

Mezőnyjátékosok – Ismerje a labdás és labda nélküli lendületszerzés alapformáit, valamint az egyszerű cseleket labdával (indulócsel, lövőcsel) és labda nélkül a lövő kézzel ellentétes oldalra is. Tudja megjátszani mélységben, a beálló pozícióban lévő, valamint szélességben a mellette lévő csapattársát. Legyen képes végrehajtani szélességben labdás helycserét a mellette álló társával. Ismerje az egyéni védekezés során használt helyes alaphelyzetet (lábak, karok helyzete, súlyponti helyzet). A játék helyzetnek megfelelően tudjon beavatkozni a játékba a kapuelőtér közelében, valamint a kilépéseket követően. Ismerje az egyéni védekezési technikákat, úgy, mint a labda elütését a támadó közelében, a labda elhalászását, valamint az egyéni sáncolás technikáját talajon és levegőben. Tudjon az egyszerű helyzetekben társának segítséget nyújtani.

Beálló pozícióban – Helyezkedése közben törekedjen a megjátszható területek elfoglalására. Legyen képes a lövő kézzel ellentétes oldalra történő befordulással beugrásból kapura löni. Tudjon a lövést követően sérülésmentesen

	talajra érkezni.	
--	------------------	--

Javasolt tevékenységek: MOZGÁSMŰVELTSÉG

Kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok 4:4 ellen:

- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások alkalmazásával;
- különböző játéktér mérettel és formával;
- kapuk számának, méretének, elhelyezésének változtatásával;
- gólszerzés módjainak megkötéseivel;
- az eredményszámítás meglétével (van vagy nincs);
- az eredményszámítás módjának változtatásával;
- a játékos cserék módja;
- egyéb eszközök bekapcsolása;
- esélykiegyenlítés módja;
- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);
- eredményszámítás módja.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapvető ismeretek

A 4:4 elleni mérkőzésjáték alapszabályai, a szabálytalanságok. A védekezés és támadás poszt-specifikus alapismeretei (irányító, beálló, átlövő). A játék fő fázisainak feladatmegoldásaival kapcsolatos ismeretek. A mérkőzés, illetve házibajnokság-szervezés ismeretei. Tapasztalatok gyűjtése a játékvezetésben, csapatszervezésben.

Taktikai ismeretek

Mérkőzés játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:

- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására és a célfelület elérésére irányuló tevékenység;
- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre és labdaszerzésre irányuló tevékenység, helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;
- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).
- létszám előnyös vagy hátrányos helyzetben történő támadó, védő tevékenység megoldási lehetőségeinek, feladatainak ismerete;
- minden (szivacskezilabdában használt) pozícióban való elégséges játékkismeret technikában és taktikában.

Személyiségfejlesztési szempontok

Az önálló feladatmegoldás, a kompetenciatudat teljes megélése érdekében továbbra is a kontrollált versenyhelyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik mind a készségfejlődésben, mind a játéktudatosság fejlődésében. A mérkőzésjáték-szituációk lehetőséget biztosítanak annak megtanítására és érzékeltetésére, hogy küzdeni akarás nélkül nem lehet érvényesülni sem a sportban, sem az életben. Azt azonban fontos megértetni és megláttatni a tanulókkal, hogy hol a határa az agresszióknak, amely átlépése esetén azonnal be kell avatkozni. A mérkőzések eredményei kapcsán előkerülő érzelmi állapotok, a sikerek és a kudarcok kezelése, a düh és a túlfűtöttség tudatos kontrollja, önszabályozási mechanizmusainak kialakítása fontos személyiségfejlesztési feladatok ebben az életkorban is.

Kulcsfogalmak/ fogalmak: kapuelőtér vonal, oldalvonal, alapvonal, középvonal, félidő, szünet, szabaddobás, büntetődobás, középkedés, bedobás, figyelmeztetés, kiállítás, kizárás, játékvezető, labdatartás, zavarás, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, megegyezés, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés, indulat, vita, konfliktus