



---

# TESTNEVELÉS

---

## 1-4. évfolyam



**Érvényes 2020. szeptember 1-től felmenő rendszerben**

### **1-2. évfolyam**

Ahogy az első önálló lépések, úgy az 1-2. évfolyamon megélt testnevelésórák is meghatározóak a gyermek életében. Életkori sajátosság az ismeretszerzés, az alkotás, az önkifejezés és nem utolsósorban az örömezzet mozgáson keresztül kifejeződése, megvalósulása. A tanulók már az első tanórákon megismerik a testkultúra alapjait: az öltözési és teremrend, a tiszta és megfelelő sportfelszerelés nélkülözhetetlenségét, az alapvető higiéniai követelményeket. Ezek az ismeretek ebben a szakaszban válnak a gyermek szokásrendjévé, mellyel a kulturális tudatosság kompetenciái

kialakulnak. Az óra szervezési kereteit adják az egyszerű rendgyakorlatok, melyeken keresztül a tanulók megismerik és megtapasztalják a közösségben történő alkalmazkodás, a tolerancia és önfegyelem szociokulturális jelentőségét, ezzel megalapozva a következő iskolai szakaszok társadalmi részvétel és felelősségvállalás kompetenciái eredményes kialakításának lehetőségét.

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

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

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

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

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

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

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

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

## MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

## MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

## MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS

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

## VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

## PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

## EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

## A témakörök áttekintő táblázata: 1.osztály

Témakör neve	Javasolt óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13
Kúszások és mászások	13
Járások, futások	18
Szökdelések, ugrások	13
Dobások, ütések	10

Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	18
Labdás gyakorlatok	13
Testnevelési és népi játékok	16
Küzdőfeladatok és –játékok	15
Foglalkozások alternatív környezetben	23
Úszás	18
<b>Összes óraszám:</b>	170

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

<b>Cím: Testnevelés 1.osztály</b>		
<b>Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>		<b>Óraszám: 15 óra</b>
<b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b>	<b>Tanulási eredmények:</b>	<b>Kapcsolódási pontok:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése</li> <li>– 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása</li> <li>– Alakzatok</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását</li> </ul>	

<p>megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal</li> <li>– A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása</li> </ul>	<p>elősegítő gyakorlatokat.</p> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.</li> </ul>	
--	--	--

**Javasolt tevékenységek: FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése
- 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása
- Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó

gyakorlása

- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

## **Kulcsfogalmak/ fogalmak:**

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

**Témakör: Kúszások és mászások**

**Óraszám: 15óra**

### **Fejlesztési feladatok és ismeretek:**

- A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése
- Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra
- Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók
- Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése
- Izomerő és mozgáskoordináció

### **Tanulási eredmények:**

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- mozgásműveltsége

### **Kapcsolódási pontok:**

<p>fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kúszó és mászó csapatjátékok</li> <li>– Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában</li> <li>– Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban</li> <li>– Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával</li> <li>– Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán</b> a kúszás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúszások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.</p>	<p>szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek:</b> A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése</li> <li>– Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használatával előre, hátra, oldalra</li> </ul>		

- Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók
- Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése
- Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése
- Kúszó és mászó csapatjátékok
- Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában
- Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban
- Törzsisom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával
- Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny

**Témakör:** Járások, futások

**Óraszám:** 20 óra

### Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben), egyenletes lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal
- Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)
- Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
- Saroklendítés, térdemelés

### Tanulási eredmények:

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

### Kapcsolódási pontok:



futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal

- Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből történő váltással
- Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett
- Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, egyenletes tempóban és ritmussal
- Folyamatos futások 4-6 percen keresztül

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek:</b> Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben), egyenletes lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal</li> <li>– Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánozó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárs)</li> <li>– Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra</li> <li>– Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal</li> <li>– Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből történő váltással</li> <li>– Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett</li> <li>– Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből</li> <li>– Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, egyenletes tempóban és ritmussal</li> <li>– Folyamatos futások 4-6 percen keresztül</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> járás, utánozó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás</p>		
<b>Témakör: Szökdelések, ugrások</b>		<b>Óraszám: 15 óra</b>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére</li> <li>– Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra,</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>

<p>ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása</li> <li>– Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába</li> <li>– Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra</li> <li>– Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba</li> </ul> <p>Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével</p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán</b> az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.</p>	<p>mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</p> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.</li> </ul>	
---	--	--

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

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus

**Témakör:** Dobások, ütések

**Óraszám:** 15 óra

**Fejlesztési feladatok és ismeretek:**

- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások közben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban

**Tanulási eredmények:**

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek

**Kapcsolódási pontok:**

<p>társhoz vagy célra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre</li> <li>– Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a</b> tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.</p>	<p>ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek</b> Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben</li> <li>– Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben</li> <li>– Alsó dobás két kézzel társhoz</li> <li>– Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben</li> <li>– Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra</li> <li>– Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben</li> </ul>		

<p>lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre</p> <p>Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal</p>		
<p><b>Témakör:</b> Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok</p>		<p><b>Óraszám:</b> 20 óra</p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése</li> <li>– A helyes testtartás tudatosítása</li> <li>– A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése</li> <li>– Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre)</li> <li>– Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel</li> <li>– Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek ( kötélen)</li> <li>– Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</li> <li>– a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>

<p>támaszgyakorlat végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban</li> <li>– Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások</li> <li>– Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, egyenletes sebességgel, ritmussal</li> <li>– Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán</b> a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek:</b> A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése</li> <li>– A helyes testtartás tudatosítása</li> <li>– A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése</li> <li>– Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre)</li> </ul>		

- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
- Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (kötélen)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban
- Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások
- Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, egyenletes sebességgel, ritmussal
- Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása
- Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása

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

**Témakör:** Labdás gyakorlatok

**Óraszám:** 15 óra

**Fejlesztési feladatok és ismeretek:**

- A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alapttechnikáinak elsajátítása
- A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak

**Tanulási eredmények:**

- A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**
- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
  - játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
  - célszerűen alkalmaz

**Kapcsolódási pontok:**



<p>bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba</li> <li>– Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok)</li> <li>– Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejfel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)</li> <li>– A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések</li> <li>– A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán</b> a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is</p>	<p>sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>	
---	---	--

<p>gyakorolhat.</p> <p>–</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek:</b> A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása</li> <li>– Kézvel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása</li> <li>– A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással</li> <li>– Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba</li> <li>– Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok)</li> <li>– Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekekkel (pl. lufival)</li> <li>– A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések</li> <li>– A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés</p>		
<p><b>Témakör:</b> Testnevelési és népi játékok</p>		<p><b>Óraszám:</b> 15 óra</p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>

<p>játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemis szerepek gyakorlása</li> <li>– A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása</li> <li>– Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok</li> </ul>	<p><b>ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</li> <li>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;</li> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>	
---	---	--

<p>rendszeres alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által</li> <li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li> <li>– Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése</li> <li>– Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a tanuló</b> megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat,</p>		
--	--	--

<p>amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p>		
--	--	--

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

- Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** szabályjátékok, népi és körjátékok, utánozó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

**Témakör:** Küzdőfeladatok és -játékok

**Óraszám:** 10 óra

**Fejlesztési feladatok és ismeretek:**

- Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő

**Tanulási eredmények:**

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

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

**Kapcsolódási pontok:**

<p>páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása</li> <li>– A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során</li> <li>– A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése</li> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán</b> a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p>		
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek:</b> Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal</li> <li>– Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</li> <li>– A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával</li> <li>– Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása</li> <li>– A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során</li> <li>– A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése</li> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérítések, kézérítések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt</p>		
<p><b>Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben</b></p>		<p><b>Óraszám: 20óra</b></p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése</li> <li>– A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>



<p>megismerése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása</li> <li>– Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)</li> <li>– Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása</li> <li>– Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése</li> <li>– Szabadtéri akadálypályák leküzdése</li> <li>– Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán</b> a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p>	<p>alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.</p> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>	
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek:</b> A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése</li> <li>– A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése</li> <li>– A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása</li> <li>– Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)</li> <li>– Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása</li> <li>– Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése</li> <li>– Szabadtéri akadálypályák leküzdése</li> <li>– Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem</p>		
<hr/>		
<b>Témakör: Úszás</b>		<b>Óraszám:10</b>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása</li> <li>– A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása</li> <li>– A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése</li> <li>– Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése</li> <li>– Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;</li> <li>– aktívan vesz részt az uszodában végzett</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása</li> <li>– A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése</li> <li>– A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása</li> <li>– Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása</li> <li>– Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása</li> <li>– Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül</li> <li>– Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül</li> <li>– Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül</li> <li>– Vízben végezhető játékok tanulása és végzése</li> <li>– Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a</b> hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsiszoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok</p>	<p>mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.</p>	
--	---	--

<p>segítségével lehetővé válik a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.</p>		
---	--	--

- **Javasolt tevékenységek:** Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása
- A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése
- Az állóképesség, a monotoniatűrés fejlesztése
- Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése
- A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása
- A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése
- A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása
- Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
- Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása
- Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül
- Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül
- Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül
- Vízben végezhető játékok tanulása és végzése
- Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétél, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.

<b>Témakör: Gyógytestnevelés</b>		<b>Óraszám:</b> A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően <sup>1</sup>
<b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b>	<b>Tanulási eredmények:</b>	<b>Kapcsolódási pontok:</b>
<p>– A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A helyes légzést echnik a elsajátítása</li> <li>● A biomechanika világ helyes testtartás kialakítása</li> <li>● Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;</li> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;</li> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges</li> </ul>	

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

<p>latok pontos végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadásal, majd anélkül</li> <li>● A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyának (hajlékonyának) fejlesztését szolgáló különböző testgy</li> </ul>	<p>versenyszellem megőrzésére;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósítja a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul>	
---	---	--

<p>akorlat ok tudato s, pontos végreh ajtása</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Az állóképesség - fejlesztés és jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés</li><li>● Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása</li><li>● Az egészségi</li></ul>		
---	--	--

<p>állapot változá sát pozitív an és negatív van befoly ásoló (kontr aindiká lt) mozgá sok megis mertet ése a különb öző testgy akorlat ok elsajátí tásán kereszt ül</p>		
--	--	--

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

- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása
- Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása
- A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül
- A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása
- Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
- Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló



tevékenységek elsajátítása, végrehajtása

- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** helyes testtartás, testséma

## A témakörök áttekintő táblázata: 2. osztály

Témakör neve	Javasolt óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13
Kúszások és mászások	13
Járások, futások	18
Szökdelések, ugrások	13
Dobások, ütések	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	18
Labdás gyakorlatok	13
Testnevelési és népi játékok	16
Küzdőfeladatok és –játékok	15
Foglalkozások alternatív környezetben	23
Úszás	18
<b>Összes óraszám:</b>	<b>170</b>

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

<b>Cím: Testnevelés 2.osztály</b>		
<b>Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>		<b>Óraszám: 15 óra</b>
<b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b>	<b>Tanulási eredmények:</b>	<b>Kapcsolódási pontok:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>– 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása</li> <li>– Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása</li> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal</li> <li>– A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása</li> </ul>	<p>feltételek között koordináltan hajtja végre;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.</li> </ul>	
---	---	--

### **Javasolt tevékenységek: FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének,

végrehajtásának megismerése

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

### **Kulcsfogalmak/ fogalmak:**

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

**Témakör: Kúszások és mászások**

**Óraszám: 15óra**

### **Fejlesztési feladatok és ismeretek:**

- A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése
- Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy

### **Tanulási eredmények:**

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

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

### **Kapcsolódási pontok:**

<p>szaggatott mozdulatokkal is)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók</li> <li>– Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése</li> <li>– Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése</li> <li>– Kúszó és mászó csapatjátékok</li> <li>– Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában</li> <li>– Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban</li> <li>– Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával</li> <li>– Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a kúszás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúszások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.</b></p>	<p>elősegítő gyakorlatokat.</p> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;</li> </ul>	
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek:</b> A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése</li> <li>– Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)</li> <li>– Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók</li> <li>– Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése</li> <li>– Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése</li> <li>– Kúszó és mászó csapatjátékok</li> <li>– Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában</li> <li>– Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban</li> <li>– Törzsisom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával</li> <li>– Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny</p>		
<b>Témakör:</b> Járások, futások		<b>Óraszám:</b> 20 óra
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal</li> <li>– Járások mély és magas súlyponti helyzetekben</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;</li> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>

<p>(törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra</li> <li>– Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal</li> <li>– Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással</li> <li>– Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett</li> <li>– Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből</li> <li>– Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal</li> <li>– Folyamatos futások 4-6 percen keresztül</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a</b> járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és</p>	<p><b>eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.</li> </ul>	
---	--	--

futásgyakorlatok esetében.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek:</b> Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal</li> <li>– Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)</li> <li>– Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra</li> <li>– Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal</li> <li>– Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással</li> <li>– Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett</li> <li>– Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből</li> <li>– Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal</li> <li>– Folyamatos futások 4-6 percen keresztül</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás</p>		
<b>Témakör:</b> Szökdelések, ugrások		<b>Óraszám:</b> 15 óra
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra,</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>



<p>zenére</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le</li> <li>– Saszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása</li> <li>– Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába</li> <li>– Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra</li> <li>– Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba</li> </ul> <p>Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével</p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán</b> az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.</p>	<p><b>végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.</li> </ul>	
---	---	--

– **Javasolt tevékenységek:** Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző

terpeszekben tapsra, zenére

- Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le
- Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása
- Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába
- Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra
- Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba

Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus

**Témakör:** Dobások, ütések

**Óraszám:** 15 óra

### Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások közben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
- Könnyű labda gurítása, terelése floorball-,

### Tanulási eredmények:

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

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

### Kapcsolódási pontok:

<p>teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a</b> tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek</b> Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben</li> <li>– Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben</li> <li>– Alsó dobás két kézzel társhoz</li> <li>– Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben</li> <li>– Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra</li> <li>– Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre</li> <li>– Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal</p>		

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

**Óraszám:** 20 óra

**Fejlesztési feladatok és ismeretek:**

- A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása
- A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
- Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)
- Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
- Függésben alaplendület
- Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélén)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint

**Tanulási eredmények:**

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

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

**Kapcsolódási pontok:**

<p>egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban</li> <li>– Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások</li> <li>– Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal</li> <li>– Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán</b> a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek:</b> A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése</li> <li>– A helyes testtartás tudatosítása</li> </ul>		

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

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

**Témakör:** Labdás gyakorlatok

**Óraszám:** 15 óra

**Fejlesztési feladatok és ismeretek:**

- A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása

**Tanulási eredmények:**

- A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**
- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
  - játék közben az egyszerű

**Kapcsolódási pontok:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással</li> <li>– Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba</li> <li>– Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok)</li> <li>– Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejfel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)</li> <li>– A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések</li> <li>– A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az</b></p>	<p>alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>	
--	--	--

<p>izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.</p>		
--	--	--

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

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés

**Témakör:** Testnevelési és népi játékok

**Óraszám:** 15 óra

**Fejlesztési feladatok**

**Tanulási**

**Kapcsolódási**



<b>és ismeretek:</b>	<b>eredmények:</b>	<b>pontok:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása</li> <li>– Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása</li> <li>– A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a némi szerepek gyakorlása</li> <li>– A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</li> <li>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;</li> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása</li> <li>– A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által</li> <li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li> <li>– Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése</li> <li>– Az énekléssel kísért játékok</li> </ul>		
--	--	--

<p>gyakorlása által a ritmustritás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése</p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a tanuló</b> megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek:</b> A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása</li> <li>– Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása</li> <li>– A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása</li> <li>– A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánozó játékok, egyéb népi játékok,</li> </ul>		

<p>valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása</li> <li>– A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által</li> <li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer nélkül</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li> <li>– Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése</li> <li>– Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése</li> </ul>
---

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** szabályjátékok, népi és körjátékok, utánozó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

<b>Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok</b>		<b>Óraszám: 10 óra</b>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ismerkedés a bőrérzés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal</li> <li>– Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>

<p>reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</li> <li>– Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása</li> <li>– A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során</li> <li>– A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése</li> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;</li> <li>– vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.</li> </ul>	
---	---	--

<p>különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül</p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán</b> a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Javasolt tevékenységek:</b> Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal</li> <li>– Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</li> <li>– A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával</li> <li>– Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása</li> <li>– A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során</li> <li>– A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése</li> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül</li> </ul>		

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt

**Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben**

**Óraszám: 20óra**

**Fejlesztési feladatok és ismeretek:**

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

**Tanulási eredmények:**

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

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

**Kapcsolódási pontok:**

**A gyógytestnevelés-órán a**

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

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

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



<b>Témakör: Úszás</b>		<b>Óraszám:10</b>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása</li> <li>– A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása</li> <li>– A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése</li> <li>– Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése</li> <li>– Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése</li> <li>– A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása</li> <li>– A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése</li> <li>– A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása</li> <li>– Vízhöz szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása</li> <li>– Vízhöz szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása</li> <li>– Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;</li> <li>– aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>

- Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül
- Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül
- Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül
- A választott úszásnem kartempójának gyakorlása
- A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása
- Vízben végezhető játékok tanulása és végzése
- Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése

**A gyógytestnevelés-órán** a hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsizoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok segítségével lehetővé válik a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.

--	--	--

- **Javasolt tevékenységek:** Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása
- A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése
- Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése
- Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése
- A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása
- A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése
- A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása
- Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
- Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása
- Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül
- Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül
- Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül
- Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül
- A választott úszásnem kartempójának gyakorlása
- A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása
- Vízben végezhető játékok tanulása és végzése
- Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétele, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.

--

<b>Témakör: Gyógytestnevelés</b>		<b>Óraszám:</b> A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően <sup>2</sup>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <p>– A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A helyes légzést echnik a elsajátítása</li> <li>● A biomechanika világ helyes testtartás kialakítása</li> <li>● Egyszerűbb korrekciós</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;</li> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;</li> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>

<sup>2</sup> A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óra szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

<p>gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A helyes teststéma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül</li> <li>● A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló</li> </ul>	<p>betartja;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére;</li> <li>– aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósítja a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul>	
--	--	--

<p>különb öző testgy akorlat ok tudato s, pontos végreh ajtása</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Az állóké pesség - fejleszt és jelentő ségéne k felism erése, kitartá sra nevelé s</li><li>● Mozgá s- és terhel éshatá rok megis mertet ése, azok kiterje sztését szolgál ó tevéke nysége k elsajátí tása, végreh ajtása</li></ul>		
---	--	--

- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismerése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül

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

- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása
- Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása
- A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
- A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok

tudatos, pontos végrehajtása

- Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
- Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása
- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** helyes testtartás, testséma

### 3. évfolyam

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

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

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

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

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

A megfelelő vízbiztonság kialakítása után ebben a szakaszban nyílik lehetőség a tanulók



számára kedvező úszásnem(ek) megtanítására, megtanulására és egyben kondicionális eszközként történő felhasználására.

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

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

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

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

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

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

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

### **MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

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

### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

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

### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

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

## EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

### A 3. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 170 óra

#### A témakörök áttekintő táblázata:

<b>Témakör neve</b>	<b>Javasolt óraszám</b>
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13
Kúszások és mászások	13
Járások, futások	18
Szökdelések, ugrások	13
Dobások, ütések	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	18
Labdás gyakorlatok	13
Testnevelési és népi játékok	16
Küzdőfeladatok és -játékok	15
Foglalkozások alternatív környezetben	23
Úszás	18
<b>Összes óraszám:</b>	<b>170</b>

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

<b>Cím:</b> Testnevelés 3. évfolyam	
<b>Témakör:</b> Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>Óraszám:</b> 13

<b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b>	<b>Tanulási eredmények:</b>	<b>Kapcsolódási pontok:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete</li> <li>– 2-4 ütemű szabad-, társas és gyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</li> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Mozgékonyosság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, és társas gyakorlatokkal.</li> <li>– A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása</li> <li>– Légzőgyakorlatok végrehajtása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.</li> </ul>	<p><b>A gyógytestnevelés-órán a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlategykeleket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához.</b></p>

<p>gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése</li> <li>– Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Bemelegítő gyakorlatok: körzések, hajlítások, döntések, nyújtások, menetelések.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b></p> <p>menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései</p>		

<p><b>Cím:</b> Testnevelés 3. évfolyam</p>		
<p><b>Témakör:</b> Kúszások és mászások</p>		<p><b>Óraszám:</b> 13</p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása</li> <li>– Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában</li> <li>– Utánzó mozgások játékos</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;</li> <li>– tanári segítséggel</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a kúszások és mászások mozgásanyagából a tanulók képességeihez mérten összetett gyakorlatsorokat alakíthatunk ki akadálypályák segítségével, vagy különböző szerekekkel, illetve társsal vagy társakkal együtt alkalmazva, a törzsizomzat megerősítéséhez.</b></p>

<p>formában, különböző tornaszereken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése</li> <li>– Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal</li> <li>– Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások</li> <li>– Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken</li> <li>– Akadálypályák leküzdése a korosztálynak megfelelő szinten</li> <li>– Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok</li> <li>– Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken</li> </ul>	<p>megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</p> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.</li> </ul>	
---	--	--

**Javasolt tevékenységek:** Nagymozgások, padgyakorlatok, utánzó járások bemelegítés- vagy verseny jelleggel. Játékos feladatok utánzó mozgással.

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés

<b>Cím:</b> Testnevelés 3. évfolyam		
<b>Témakör:</b> Járások, futások	<b>Óraszám:</b> 18	
<b>Fejlesztési feladatok</b>	<b>Tanulási</b>	<b>Kapcsolódási</b>

és ismeretek:	eredmények:	pontok:
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban</li> <li>– Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)</li> <li>– Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben</li> <li>– A atlétika sporteszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása</li> <li>– Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva</li> <li>– Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal</li> <li>– Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva</li> <li>– Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett</li> <li>– Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással</li> <li>– 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;</li> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.</li> </ul>	<p><b>A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.</b></p>

<p>célvonalon időre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában</li> <li>– Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal</li> <li>– Futások párban és csoportban tempó tartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben</li> <li>– Folyamatos futások 6-8 percen keresztül</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Futógyakorlatok különböző formákban. Futó- és szökdelő iskola. Akadálypálya. Sor- és váltóverseny.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> futó ritmus, futó tempó, tempó tartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés</p>		

<p><b>Cím:</b> Testnevelés 3. évfolyam</p>		
<p><b>Témakör:</b> Szökdelések, ugrások</p>		<p><b>Óraszám:</b> 13</p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az atlétika sporteszközeivel ugró és szökdelő feladatok irányított gyakorlása és alkotása</li> <li>– Indiánszökdelés azonos</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.</b></p>

<p>karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkkel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt lábon ugrókötélhajtás közben</li> <li>– Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga)</li> <li>– Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 6-8 ismétléssel</li> <li>– Távolugrás rövid lendületből: maximum 8 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba</li> <li>– Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra</li> <li>– Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve</li> </ul>	<p>kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</p> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.</li> </ul>	
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Szökdelő gyakorlatok. Kötélhajtás, zsámolyra szökdelés, helyből távolugrás, nekifutásból távolugrás, magasugrás (flop technika).</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötélhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség,</p>		



kísérletszám

## Cím: Testnevelés 3. évfolyam

**Témakör:** Dobások, ütések

**Óraszám:** 10

### Fejlesztési feladatok és ismeretek:

- A atlétika sporteszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézről kézbe társnak
- Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel
- Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra
- A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben
- Szivacs labda, kislabda, hajítása harántterpeszből, majd maximum 3 m lendületszerzésből és távolságra
- Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra

### Tanulási eredmények:

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

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

### Kapcsolódási pontok:

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

<p>ütése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Floorball, asztalitenisz, tenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása</li> <li>– Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása</li> <li>– Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Kislabda hajítás gyakorlása. Célbadobás különböző típusú labdákkal. Kidobó játékok: egyszerű kiütő, vadászlabda. Pontszerző.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése</p>		

<p><b>Cím:</b> Testnevelés 3. évfolyam</p>		
<p><b>Témakör:</b> Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok</p>		<p><b>Óraszám:</b> 18</p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése</li> <li>– A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása</li> <li>– Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében</li> <li>– A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tanári segítséggel a</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a</b> betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával, a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.</p>

<p>jellemzőinek kialakítása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével</li> <li>– Zsugorfejjállás elsajátítása</li> <li>– Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása</li> <li>– Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása</li> <li>– Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal</li> <li>– Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszereken</li> <li>– Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül</li> <li>– Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a</li> </ul>	<p>biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.</li> </ul>	
--	--	--

<p>munkafelület folyamatos szűkítésével</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fügőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon</li> <li>– Fügőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal</li> <li>– Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén) elsajátítása fokozódó gyorsasággal</li> <li>– Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során</li> <li>– Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása</li> <li>– A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között</li> <li>– Az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Talajtorna gyakorlatok. Szekrényugrás. Kötélmászás. Bordásfalgyakorlatok. Egyensúlyozó gyakorlatok: vonalon, padon, gerendán.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat</p>		

<b>Cím:</b> Testnevelés 3. évfolyam		
<b>Témakör:</b> Labdás gyakorlatok		<b>Óraszám:</b> 13
<b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b>	<b>Tanulási eredmények:</b>	<b>Kapcsolódási pontok:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével</li> <li>– A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint rúgási feladatok társ vagy társak bevonásával különböző irányokba</li> <li>– Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre</li> <li>– A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkénszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása</li> <li>– A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</li> <li>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>	<p><b>A gyógytestnevelés-órán a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulását elősegíti az izomzat, a motoros képesség fejlesztése. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása történik meg, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.</b></p>

<p>figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre</li> <li>– Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Labdapasszolások: kézzel, lábbal. Labdadobások falra. Kosárpalánta program. Röplabda előkészítő gyakorlatok. Labdás játékok: kiütő, zsinórlabda, kapitánylabda, várméta stb.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület</p>		

<p><b>Cím:</b> Testnevelés 3. évfolyam</p>		
<p><b>Témakör:</b> Testnevelési és népi játékok</p>		<p><b>Óraszám:</b> 16</p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– Dinamikusan változó méretű, alakú játéktérületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása</li> <li>– A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által</li> <li>– Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</li> <li>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kispályákban;</li> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>	<p><b>A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</b></p>
---	--	---

<p>eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által</li> <li>– Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása</li> <li>– A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok</li> <li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával</li> <li>– Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban</li> <li>– Célfelület nélküli emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal</li> <li>– Célfelület nélküli</li> </ul>		
---	--	--



<p>emberfölényes és létszámazonos pontszerző kispályásokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li> </ul> <p>Néptánc – szabadon választható</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése</li> <li>– A körív mentén haladó lent- és fenthangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása</li> <li>– A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során</li> <li>– A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Egyszerű fogó, páros fogó, halász fogó, pados kiütő. Pontszerző. Labdarúgás kispályán, mini kosárlabda, szivacskezilabda.</p>		

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

**Cím:** Testnevelés 3. évfolyam

**Témakör:** Küzdőfeladatok és -játékok

**Óraszám:** 15

**Fejlesztési feladatok és ismeretek:**

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása
- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az

**Tanulási eredmények:**

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

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

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

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

**Kapcsolódási pontok:**

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

<p>egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül</li> <li>– Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben</li> <li>– A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása</li> <li>– Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával</li> <li>– Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok</li> </ul>		
--	--	--

gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával		
<b>Javasolt tevékenységek:</b> Birkózás. Tolózkodás. Kakasviadal. Kötélhúzás. Zsámolyérintő játék csapatban. Botgyakorlatok.		
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás		

<b>Cím:</b> Testnevelés 3. évfolyam		
<b>Témakör:</b> Foglalkozások alternatív környezetben		<b>Óraszám:</b> 23
<b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b>	<b>Tanulási eredmények:</b>	<b>Kapcsolódási pontok:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása</li> <li>– A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása</li> <li>– A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás)</li> <li>– Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal</li> <li>– A megtanult természetben üzhető sportágak</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai</li> </ul>	<p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében</b> a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását. A tanulók legyenek képesek kiválasztani a számukra adekvát testedzési formát.</p>

ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)	figyelmét is.	
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Séta a ligetbe. Számháború a zöld zugban. Csapatjátékok a díszudvaron. Hosszú- és rövidtáv futás a sporttelep 400 m-es pályáján. Séta a játszótérre. Udvari játékok. Télen: szánkózás, hógolyócsata.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás</p>		

<b>Cím:</b> Testnevelés 3. évfolyam		
<b>Témakör:</b> Úszás		<b>Óraszám:</b> 18 (javasolt: júniusban a helyi strandon)
<b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b>	<b>Tanulási eredmények:</b>	<b>Kapcsolódási pontok:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása</li> <li>– A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése</li> <li>– A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése</li> <li>– Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül</li> <li>– Siklások gyakoroltatása</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;</li> <li>– aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.</li> </ul>	<p><b>A gyógytestnevelés-órán</b> a hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsiszoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok segítségével a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése történik.</p>

<p>hason</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai <i>(amennyiben az 1–2. osztályban tanult úszni)</i></li> <li>– Választott úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása</li> <li>– A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése</li> <li>– Víz alatti úszások</li> <li>– Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Vízhez szoktatás. Lebegés és a siklás megtanulása. Taposás 1 percig. Ismerkedés a mellúszással, majd ennek gyakorlása. Pancsolás, labdázás a vízben.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás</p>		

<p><b>Cím:</b> Testnevelés 3. évfolyam</p>		
<p><b>Témakör:</b> Gyógytestnevelés</p>		<p><b>Óraszám:</b> 30-50%</p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <p>A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:</p>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A helyes légzéstechnika elsajátítása, tudatos alkalmazása</li> <li>– A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása</li> <li>– Egyszerűbb és összetettebb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása</li> <li>– A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása</li> <li>– Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés</li> <li>– A mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása</li> <li>– Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül</li> <li>– Egyszerűbb, a helyes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;</li> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére;</li> <li>– aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;</li> <li>– tanári segítséggel</li> </ul>	
---	---	--

testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló végrehajtása	megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.
<b>Javasolt tevékenységek:</b> A gyógytornász előírása alapján.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> légzőgyakorlatok, korrekciós gyakorlatok, gerincmobilizáló gyakorlatok, testtudat	

#### 4. évfolyam

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

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

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

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

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



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

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

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

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

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

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

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

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

### **MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

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

### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

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

### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

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

## EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

### A 4. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 170 óra

#### A témakörök áttekintő táblázata:

<b>Témakör neve</b>	<b>Javasolt óraszám</b>
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13
Kúszások és mászások	13
Járások, futások	18
Szökdelések, ugrások	13
Dobások, ütések	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	18
Labdás gyakorlatok	13
Testnevelési és népi játékok	16
Küzdőfeladatok és -játékok	15
Foglalkozások alternatív környezetben	23
Úszás	18
<b>Összes óraszám:</b>	<b>170</b>

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

<b>Cím:</b> Testnevelés 4. évfolyam	
<b>Témakör:</b> Gimnasztika és rendgyakorlatok –	<b>Óraszám:</b> 13

<p>prevenció, relaxáció</p>		
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete</li> <li>– 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</li> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal</li> <li>– A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan</li> <li>– A tartó- és</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatalemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához.</b></p>

<p>mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Légzőgyakorlatok végrehajtása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása</li> <li>– A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése</li> <li>– Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére</li> </ul>		
--	--	--

**Javasolt tevékenységek:** Bemelegítő gyakorlatok: körzések, hajlítások, döntések, nyújtások, menetelések.

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:**

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

**Cím:** Testnevelés 4. évfolyam

**Témakör:** Kúszások és mászások

**Óraszám:** 13

**Fejlesztési feladatok és ismeretek:**

- A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása
- Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai

**Tanulási eredmények:**

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó

**Kapcsolódási pontok:**

**A gyógytestnevelés-órán a kúszások és mászások mozgásanyagából a tanulók képességeihez mérten összetett gyakorlatsorokat alakíthatunk ki akadálypályák segítségével, vagy különböző szerekekkel, illetve társsal vagy társakkal**

<p>kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken</li> <li>– A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése</li> <li>– Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal</li> <li>– Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások</li> <li>– Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken</li> <li>– Akadálypályák leküzdése</li> <li>– Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok</li> <li>– Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken</li> </ul>	<p>feltételek között koordináltan hajtja végre;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.</li> </ul>	<p>együtt alkalmazva, a törzsizomzat megerősítéséhez.</p>
--	--	---

**Javasolt tevékenységek:** Nagymozgások, padgyakorlatok, utánzó járások bemelegítés- vagy verseny jelleggel. Játékos feladatok utánzó mozgással.

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés

--

<b>Cím:</b> Testnevelés 4. évfolyam		
<b>Témakör:</b> Járások, futások		<b>Óraszám:</b> 18
<b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b>	<b>Tanulási eredmények:</b>	<b>Kapcsolódási pontok:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban</li> <li>– Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)</li> <li>– Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben</li> <li>– A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása</li> <li>– Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva</li> <li>– Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal</li> <li>– Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;</li> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.</li> </ul>	<p><b>A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.</b></p>

<p>váltással különböző feladatokkal kombinálva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett</li> <li>– Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással</li> <li>– 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre</li> <li>– Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában</li> <li>– Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal</li> <li>– Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben</li> <li>– Folyamatos futások 6-8 percen keresztül</li> </ul>		
--	--	--

**Javasolt tevékenységek:** Futógyakorlatok különböző formákban. Futó- és szökdelő iskola. Akadálypálya. Sor- és váltóverseny.

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés

**Cím:** Testnevelés 4. évfolyam

**Témakör:** Szökdelések, ugrások

**Óraszám:** 13

<b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b>	<b>Tanulási eredmények:</b>	<b>Kapcsolódási pontok:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A Kölyökatletika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása</li> <li>– Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel</li> <li>– Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet változtatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötékhajtás közben</li> <li>– Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga)</li> <li>– Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel</li> <li>– Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba</li> <li>– Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.</li> </ul>	<p><b>A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.</b></p>



<p>lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra</p> <p>– Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve</p>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Szökdelő gyakorlatok. Kötélhajtás, zsámolyra szökdelés, helyből távolugrás, nekifutásból távolugrás, magasugrás (flop technika).</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötelhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám</p>		

<p><b>Cím:</b> Testnevelés 4. évfolyam</p>		
<p><b>Témakör:</b> Dobások, ütések</p>		<p><b>Óraszám:</b> 10</p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása</li> <li>– Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak</li> <li>– Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel</li> <li>– Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajtása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra</li> <li>– A labda biztonságos elkapása vagy</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezetó műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása. Ajánlott a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.</b></p>

<p>sebességének csökkentése párbán, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra</li> <li>– Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra</li> <li>– Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése</li> <li>– Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása</li> <li>– Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása</li> <li>– Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva</li> </ul>		
---	--	--

**Javasolt tevékenységek:** Kislabda hajítás gyakorlása. Célbadobás különböző típusú labdákkal. Kidobó játékok: egyszerű kiütő, vadászlabda. Pontszerző.

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése

**Cím:** Testnevelés 4. évfolyam

**Témakör:** Támasz-, függés- és

**Óraszám:** 18

egyensúlygyakorlatok		
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése</li> <li>– A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása</li> <li>– Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében</li> <li>– A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása</li> <li>– Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével</li> <li>– Zsugorfejjállás elsajátítása</li> <li>– Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan</li> <li>– Kézénátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása</li> <li>– Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása</li> <li>– Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal</li> <li>– Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen,</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</li> <li>– a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával, a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.</b></p>

<p>bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül</li> <li>– Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével</li> <li>– Független gyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon</li> <li>– Független állások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal</li> <li>– Mászókulcsolással mászás (rúdon,</li> </ul>		
--	--	--

<p>kötélen) elsajátítása fokozódó gyorsasággal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során</li> <li>– Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása</li> <li>– A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között</li> <li>– Az izületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Talajtorna gyakorlatok. Szekrényugrás. Kötélmászás. Bordásfalgyakorlatok. Egyensúlyozó gyakorlatok: vonalon, padon, gerendán.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat</p>		

<p><b>Cím:</b> Testnevelés 4. évfolyam</p>		
<p><b>Témakör:</b> Labdás gyakorlatok</p>		<p><b>Óraszám:</b> 13</p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek</b></p>

<p>tudatosítása, következetes betartása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével</li> <li>– A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkézes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba</li> <li>– Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba</li> <li>– A labdaérzéklet fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkénszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása</li> <li>– A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</li> <li>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kispályákban;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>	<p>javulását elősegíti az izomzat, a motoros képesség fejlesztése. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása történik meg, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.</p>
--	---	--

<p>összetevők, az energiabefektetés variálásával)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre</li> <li>– Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Labdapasszolások: kézzel, lábbal. Labdadobások falra. Kosárpalánta program. Röplabda előkészítő gyakorlatok. Labdás játékok: kiütő, zsinórlabda, kapitánylabda, várméta stb.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület</p>		

<p><b>Cím:</b> Testnevelés 4. évfolyam</p>	
<p><b>Témakör:</b> Testnevelési és népi játékok</p>	<p><b>Óraszám:</b> 16</p>

Fejlesztési feladatok és ismeretek:	Tanulási eredmények:	Kapcsolódási pontok:
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások- megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása</li> <li>– A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;</li> <li>– célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;</li> <li>– labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.</li> </ul>	<p><b>A gyógytestnevelés-órán</b> a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p>



<p>akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában</li> <li>– A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által</li> <li>– Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása</li> <li>– A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok</li> <li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére</li> </ul>		
--	--	--

<p>időkényszer bekapcsolásával</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban</li> <li>– Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal</li> <li>– Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li> </ul> <p>Néptánc – szabadon választható</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése</li> <li>– A körív mentén haladó lent- és fenthangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó)</li> </ul>		
--	--	--

<p>elsajátítása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során</li> <li>– A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Egyszerű fogó, páros fogó, halász fogó, pados kiütő. Pontszerző. Labdarúgás kispályán, mini kosárlabda, szivacskezilabda.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzadás, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság</p>		

<p><b>Cím:</b> Testnevelés 4. évfolyam</p>		
<p><b>Témakör:</b> Küzdőfeladatok és -játékok</p>		<p><b>Óraszám:</b> 15</p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</li> <li>– A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a tanuló</b> megismeri azokat egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavallt küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát</p>

<p>feladatok gyakorlása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</li> <li>– A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</li> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül</li> <li>– Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;</li> <li>– vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-elleni küzdelmet valósít meg.</li> </ul>	<p>mozgások elsajátítását.</p>
---	---	--------------------------------

<p>ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása</li> <li>– Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával</li> <li>– Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Birkózás. Tolózkodás. Kakasviadal. Kötélhúzás. Zsámolyérintő játék csapatban. Botgyakorlatok.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás</p>		

<p><b>Cím:</b> Testnevelés 4. évfolyam</p>	
<p><b>Témakör:</b> Foglalkozások alternatív környezetben</p>	<p><b>Óraszám:</b> 23</p>

<b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b>	<b>Tanulási eredmények:</b>	<b>Kapcsolódási pontok:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása</li> <li>– A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása</li> <li>– A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás)</li> <li>– Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal</li> <li>– A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)</li> </ul>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>	<p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében</b> a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását. A tanulók legyenek képesek kiválasztani a számukra adekvát testedzési formát.</p>
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> Séta a ligetbe. Számháború a zöld zugban. Csapatjátékok a díszudvaron. Hosszú- és rövidtáv futás a sporttelep 400 m-es pályáján. Séta a játszótérre. Udvari játékok. Télen: szánkózás, hógolyócsata.</p>		

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** görkoresolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás

**Cím:** Testnevelés 4. évfolyam

**Témakör:** Úszás

**Óraszám:** 18 (javasolt:  
júniusban a helyi strandon)

**Fejlesztési feladatok és ismeretek:**

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotoniatűrés továbbfejlesztése
- A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése
- Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül
- Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton
- A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai *(amennyiben 3. osztályban tanultak úszni)*
- Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása

**Tanulási eredmények:**

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;
- aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.

**Kapcsolódási pontok:**

**A gyógytestnevelés-órán** a hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsiszoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok segítségével a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése történik.

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése</li> <li>– Víz alatti úszások</li> <li>– Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése</li> </ul>		
<p><b>Javasolt tevékenységek:</b> A 3. osztályban tanultak ismétlése: vízhez szoktatás, lebegés, siklás. Lábtempó gyakorlása. Mellúszás gyakorlása. Ismerkedés a gyors- és a hátúszással. Verseny.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak:</b> felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás</p>		

<p><b>Cím:</b> Testnevelés 4. évfolyam</p>		
<p><b>Témakör:</b> Gyógytestnevelés</p>		<p><b>Óraszám:</b> 30-50%</p>
<p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</b></p> <p>A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A helyes légzéstechnika elsajátítása, tudatos alkalmazása</li> <li>– A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségével, majd anélkül</li> <li>– A biomechanikailag</li> </ul>	<p><b>Tanulási eredmények:</b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;</li> <li>– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;</li> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok:</b></p>



<p>helyes testtartás kialakítása, megtartása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Egyszerűbb és összetettebb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása</li> <li>– A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása</li> <li>– Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés</li> <li>– A mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása</li> <li>– Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül</li> <li>– Egyszerűbb, a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló végrehajtása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;</li> <li>– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;</li> <li>– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;</li> <li>– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére;</li> <li>– aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;</li> <li>– tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul>	
--	--	--

**Javasolt tevékenységek:** A gyógytornász előírása alapján.

**Kulcsfogalmak/ fogalmak:** légzőgyakorlatok, korrekciós gyakorlatok, gerincmobilizáló gyakorlatok, testtudat