

TESTNEVELÉS

A halmozottan sérült (hallássérült és értelmi fogyatékos) tanulók számára

készített helyi tanterv a kerettanterv alapján készült

1-8. évfolyam

Tantárgyi bevezető:

A Testnevelés és egészségfejlesztés az egyik legösszetettebb tanulási terület, meglehetősen komplex célkitűzéssel. Egyik legfontosabb feladata a tanulók testi, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődésének biztosítása, mely kiemelten a Nemzeti alaptanterv testi-lelki egészségre nevelés célját valósítja meg, miközben az alapkompenciák és az ezekre épülő NAT kompetencia-összetevők fejlesztése is megtörténik.

A testnevelés tantárgy a tanulókat a játék és a sporttevékenység, illetve a testedzés lehetőségeinek és eljárásainak felhasználásával, a pedagógus személyes példamutató magatartásán keresztül alakítja, formálja. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó ismeretek átadása, a szokások kialakítása az alapfokú oktatás kezdeti szakaszában a leghangsúlyosabb. Az alsó tagozat nevelő-oktató tevékenységében ezért kiemelkedő szerepe van a testnevelés tantárgy tanításának, amit a szükséges képzettséggel rendelkező pedagógus végez. A tantárgy jelentőségét növeli, hogy a koordinációs képességek fejlesztésének szenzitív szakaszai nagyrészt erre az életkorra tehetők. A tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletet úgy kell kielégíteni, hogy a mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése mellett kiemelt szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése. A testnevelés meghatározó szerepet játszik a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakításában. Ebben a korban alapozható meg a mozgás és a mozgástanulás iránti pozitív attitűd, amely jelentősen hozzájárul az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életvitel megvalósításához. Így válhat az egyén később a társadalom aktív tagjává. Az egészségfejlesztés területén a rendszeres higiéniai alapok megismerése, elsajátításának igénye az egész nevelési-oktatási szakaszt végigkíséri. A szabadtéren, a természet-közelben végzett rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása a környezet megismerésén keresztül járul hozzá a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez, mint nevelési célhoz.

Általános célok, feladatok:

A testnevelés kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű tanulást. A gyors mozgástanulásnak, valamint a sportági mozgásformák elsajátításának alapfeltétele a természetes mozgások megszilárdulása. Ennek érdekében érvényesülnie kell a fokozatosság elvének. Az alapkészségek egyszerű végrehajtását gyakorolva jutunk el az összetettebb helyzetekben történő végrehajtásig. A tanulási folyamat során érvényesülnie kell a sikerességnek, az örömteli mozgásos tevékenységnek, amely a játékkal, a játékos mozgástanulással együtt kialakíthatja a testneveléshez, a testmozgáshoz fűződő pozitív érzelmi viszonyulást. A játéktevékenység során is a könnyített szabályoktól haladunk az egyre nehezedő szabályok alkalmazása felé.

Az általános iskola alsó tagozatán elsősorban a játékos cselekvéstanulást helyezzük előtérbe. A differenciálás elvét alkalmazva juthatunk el oda, hogy minden tanuló a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erő kifejtésre készítsük, de ez ne vezessen kudarchoz, ne váljon kilátástalanná, és ne okozzon hátrányos megkülönböztetést. Ugyanakkor a tanulókat hozzá kell segíteni ahhoz, hogy toleránssá váljanak a társaik gyengébb teljesítménye, esetleg testi és más fogyatékossága iránt.

Az alsó tagozatos testnevelés célja – a prevenciót maximálisan figyelembe véve – a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akaratú készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása. A testnevelés a motoros képességek fejlesztésével hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek az életkoruknak és testi adottságaiknak megfelelő erővel, gyorsasággal és állóképességgel rendelkezzenek. Ugyanakkor korosztályuknak megfelelően fejlődik izomérzékelésük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó és egyensúlyozó képességük. A mozgástanulás során elsajátítják a különböző futások, ugrások és dobások alaptechnikáit. Megtanulnak egyszerű támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatokat. A lehetőségek függvényében elsajátítanak legalább egy úszásnemet.

A küzdősportoknak kiemelt szerepük van a gyermek személyiségfejlesztésében. Az ember természetes küzdőmozgásain, húzáson, toláson, kiemeléson alapuló játékok és küzdőfeladatok során a gyermek megtanulja felbecsülni saját és társai erejét, változatos helyzetekhez alkalmazkodik, koncentrációja, tűrőképessége növekszik, miközben a győzelem és kudarc megélésével azonnal értékelheti saját teljesítményét.

A lelkerő, a kitartás, a küzdőképesség, a bátorság, a becsület, a fair play, az önuralom, a tisztelet, a társak iránt tanúsított tolerancia mind fejlesztés alatt állnak az egyszerű, játékos feladatmegoldások során.

A tanulók mozgástanulásának személyiség-összetevőiben – az értelmi bevésséssel szemben – a mechanikus másolás dominanciája jellemző. Memóriájukban a szavak jelentésében rejlő információ helyett a tárgyakra emlékezés a meghatározó, míg a tananyag ok-okozati viszonyaiban a jelenségszintű megértés felülírja a logikai értelmezés alternatíváját. Figyelmük, koncentrációképességük szétszórta, rövid ideig tart, így kiemelt szempont a változatos óraszervezési eljárások alkalmazása, melyben hangsúlyos szerepet kapnak a direkt módszertani eljárások.

A testnevelés fő célja mellett rész cél az 1–4. évfolyam körében megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal rendelkező, belgyógyászati betegségekben szenvedő gyermekek testedzésének, mozgásműveltségük kialakításának biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása.

A játék, játékoság szerepe kisgyermekkorától az ifjúkorig egyaránt fontos. Ezt szolgálhatják a játékos mozgásformák egyénileg, párban, csoportban, a sportág- előkészítő mozgásos játékok, az alkotó és kooperatív játékos feladatok, a kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése játékkal.

Az iskolai testnevelésóra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében – amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen, illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásaként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelenjen a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatai. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a természetes mozgáskészségek és a sportági jellegű előkészítő mozgásformák kivitelezésének színvonala, valamint a motoros

képességek területén a tanuló önmagához mért fejlődése. Az alsó tagozatos diákok életkori sajátosságához igazított pedagógiai eljárások egyik legfontosabb eleme a pozitív tanulási légkört kialakító fejlesztő-formáló értékelés. A pszichomotoros teljesítmény az érzelmi-akarat tényezőkkel koherens egységet alkotva képezi a minősítés alapját.

A rendszeres mozgás segítheti a tanulási helyzetekben felgyülemlett stressz és frusztráció oldását, sikerélményhez juttatva a tanulót, emellett az önértékelés, az önbizalom javulásához is hozzájárulhat.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység.

A kommunikációs kompetenciák: A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat.

A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: A tanuló kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység eme területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja, értéként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

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

A halmozottan sérült (hallássérült és értelmi fogyatékos) tanulók sajátos nevelési igényei miatti specialitások a tantárgy vonatkozásában:

A tanulási területhez kapcsolódó nevelés, fejlesztés célrendszere az hallássérült és értelmi fogyatékos gyermekek körében igen sokrétű. Általános célként a testi fejlődés segítése, a praktikus mozgások fejlesztése jelölhető meg. A tanulóknál atipikus mozgásfejlődési folyamat tapasztalható, ezért a fejlesztés célja az ebből származó nehézségek kialakulásának megelőzése, csökkentése is. Az hallássérült-értelmi fogyatékos tanulók későbbi társadalmi beválása, a munka világába való beilleszkedése szempontjából különösen fontos a megfelelő fizikai

állapot; a mozgások elsajátításának előkészítése a munkatevékenységek megtanulásában is szerepet játszhat.

A tanulási terület kiemelt habilitációs/rehabilitációs feladatai:

- Erősítse a mozgásigényt, a kezdeményezőkézséget, bátorítson mozgásos feladatokat, gyakorlatok elvégzésére.
- Tanítson mozgásos játékokban való együttműködésre, szabálytartásra, a játék örömére.
- Fejlessze a mozgásos alaptechnikák elsajátításának képességét, a kitartást, az állóképességet.
- Kiemelt feladat az általános kondicionálás, a test hajlékonyságának, a végtagok ügyességének fejlesztése, a gyorsaság, az ugró, dobó, egyensúlyozó képesség alakítása, a tanuló biológiai állapotának, terhelhetőségének függvényében.
- A saját testen való biztonságos tájékozódás kialakítása (függőleges és vízszintes zónák), a téri viszonylatok pontos felismerése, viszonzyszavak megértése, használata, a téri biztonság erősítése.
- A szép testtartás, a harmonikus mozgás fejlesztése.
- A tartós figyelem, a fegyelmezett feladat-végrehajtás fejlesztése, a felelős magatartás beláttatása.
- Önismereti képesség fejlesztése, önállóság, a versenyszellem erősítése.

Tanulási eredmények:

A hallássérült-értelmi fogyatékos tanuló:

- képes önállóan elvégezni koordinációs gyakorlatokat, amelyek a kinesztetikus differenciáló képességet (ezen képességterület az izmokból, ínakkból, ízületekből származik, és a finoman szabályozott mozgások működésében nyilvánul meg), a térbeli tájékozódó képességet és az egyensúlyozó képességet fejlesztik;
- képes önállóan elvégezni kondicionálást biztosító gyakorlatokat, amelyek növelik az erőt, az állóképességet és a gyorsaságot;
- megosztott figyelme automatizálódik;
- helyzetfelismerő képessége fejlődik;
- képes helyesen kivitelezni tartásjavító és korrekciós gyakorlatokat, prevenció és rehabilitációs feladatokat sporteszközök alkalmazásával is;
- a testmozgás, a testnevelés és a sport eszközei által megfelelő önismeretre tesz szert, fejlődnek az érzelmi-akaratú készségei és képességei;

- toleráns a fogyatékos személyek iránt, tiszteletben tartja a szexuális kultúra alapelveit, elfogadja az egészségügyi szűrések és a környezetvédelem fontosságát.

Összesített óraszám táblázat évfolyamonként

Évfolyam	1.		2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	EK.	1.							
Éves óraszám	170	170	170	170	170	170	170	170	170
Heti óraszám	5	5	5	5	5	5	5	5	5

TESTNEVELÉS

A halmozottan sérült (hallássérült és értelmi fogyatékos) tanulók számára készített helyi tanterv a kerettanterv alapján készült

1. évfolyam előkészítő 1. osztály 1. évfolyam 1. osztály

A hallássérült és értelmi fogyatékos tanulók nevelése során kitűzött célok megegyeznek a NAT céljaival, ugyanakkor azok elérése időben és az alkalmazott módszerekben, esetleg mélységében is eltérést mutathat. A fizikai és szellemi állóképesség kialakítása kiemelt feladat, mivel a tanulás az átlagosnál jóval nagyobb kognitív és akár fizikai terhelést is jelent az érintett tanulók számára. A fokozott kognitív terhelés miatt fontos, hogy az alsó tagozatos tanulóknak szabad játékra, is maradjon lehetőségük, így a házi feladatok mennyiségét és minőségét ennek és pszichomotoros tempójuknak megfelelően szükséges kijelölni. Minden hallási-, beszéd- és nyelvi zavar esetén a kifejezés akadályozottságából fakadó rezignáció, frusztráció és egyéb negatív érzések, indulatok megfelelő csatornázását és pozitív érzelmekké alakítását biztosíthatják a különböző alkotó-, sport- és hobbitevékenységek és a relaxációs technikák.

Témakörök táblázata
Éves óraszám: 170 óra
Heti óraszám: 5 óra

Témakör	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	15
Kúszások és mászások	15
Járások, futások	20
Szökdelések, ugrások	15
Dobások, ütések	11
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	15
Testnevelési és népi játékok	18
Küzdőfeladatok és játékok	17
Foglalkozások alternatív környezetben	24
Összes óraszám:	170

1. évfolyam előkészítő 1. osztály

Témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Az óvodában tanult mozgásformák és az életkori sajátosságok. Utasítások végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- 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 - Mozgékony, hajlékony 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		- Ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.
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	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Kar és láb koordinációjára alapozott előzetes tudás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése - Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott		- Mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan

útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is) - 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 - Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával - Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése	hajtja végre a keresztező mozgásokat;
Kulcsfogalmak/ fogalmak	utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny

Témakör	Járások, futások	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Térbeli tájékozódás, kar-láb koordinációja.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- 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 - Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)	- Futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

- Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre – hátra - oldalra - A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái - Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal - Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással - Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett - Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből - Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal - Folyamatos futások 4-6 percen keresztül	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás

Témakör	Szökdelések, ugrások	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Óvodában tanult mozgásformák.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái - 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 alaps technikájának 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	- A különböző ugrásmódok alaps technikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

- 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	Órakeret 11 óra
Előzetes tudás	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái - Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben 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-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre - Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben		- A különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal	

Témakör	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Egyensúlyérzék, koordináció, kitartó feladat-végrehajtás.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- 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 - Mászó kulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötelen) - 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	- Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. - A támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdálózás”, mászás, mászó kulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sánta róka - járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás
------------------------------------	--

Témakör	Labdás gyakorlatok	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Finommotoros kéz- és láb-koordináció, térlátás, ügyesség. Pontos feladat-végrehajtás.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– 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 sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása - Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása - A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok 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	- Labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival) - A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések - A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítás	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkézes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés

Témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Szabálykövető magatartás, taktikai-, logikai fejlettség.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A különböző testnevelési játékok baleset - megelőzési szabályainak tudatosítása - Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése - Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváloztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása - A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása - A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a népi szerepek gyakorlása - A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb	- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; - játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; - célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;

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 időkénszerű nélkül - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal - Néptánc – szabadon választható - A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása - Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése - Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése	- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

Témakör	Küzdőfeladatok és játékok	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	Szabálykövető magatartás, taktikai-, logikai fejlettség. Kitartás, küzdőszellem.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; - a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- 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 páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával - Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása - A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során - A küzdőjátékok baleset - megelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése - 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		- 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.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérítések, kézérítések	

Témakör	Foglalkozások alternatív környezetben	Órakeret 24 óra
Előzetes tudás	Megváltozott körülmények közötti pontos feladat-végrehajtás, szabálykövetés. időjárási viszonyok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- 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, korcsolyázás)		- Ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben. - A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem	

A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam előkészítő 1. osztály végén:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait
- futását összerendezettség jellemzi
- igyekszik elsajátítani a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit
- igyekszik elsajátítani a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet
- a testnevelési és népi játékokban alkalmazza az alapvető mozgásformákat
- játék közben a játék- és együttműködési készsége megmutatkozik
- vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg
- ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben

- a szabadban végzett foglalkozások során ügyel környezete tisztaságára

TESTNEVELÉS

**A halmozottan sérült (hallássérült és értelmi fogyatékos) tanulók számára
készített helyi tanterv a kerettanterv alapján készült**

1. évfolyam 1. osztály

Témakör	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	15
Kúszások és mászások	15
Járások, futások	20
Szökdelések, ugrások	15
Dobások, ütések	11
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	15
Testnevelési és népi játékok	18
Küzdőfeladatok és játékok	17
Foglalkozások alternatív környezetben	24
Összes óraszám:	170

Témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Az óvodában tanult mozgásformák és az életkori sajátosságok. Utasítások végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- 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		- Ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.
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	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Kar és láb koordinációjára alapozott előzetes tudás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése - Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használatával előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is) - 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 - Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával - Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése		- Mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;
Kulcsfogalmak/ fogalmak	utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúzás, katonakúzás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny	

Témakör	Járások, futások	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Térbeli tájékozódás, kar-láb koordinációja.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- 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 - 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 - A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái - Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal - Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással - Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett - Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből - Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal - Folyamatos futások 4-6 percen keresztül		- Futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás	

Témakör	Szökdélések, ugrások	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Óvodában tanult mozgásformák.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái - 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		- A különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrasi hely, leérkező hely, ritmus	

Témakör	Dobások, ütések	Órakeret 11 óra
Előzetes tudás	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái - Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben - Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben - Alsó dobás két kézzel társhoz - Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben		- A különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

- Kétkezes mellső lökés, hajítás, ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra - Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre - Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal

Témakör	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Egyensúlyérzék, koordináció, kitartó feladat-végrehajtás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- 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 - Mászó kulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötelen) - Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása	- Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. - A támasz- és függés gyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkeznek.

- 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, „csikórugdalozás”, mászás, mászó kulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sánta róka - járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás

Témakör	Labdás gyakorlatok	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Finommotoros kéz- és láb-koordináció, térlátás, ügyesség. Pontos feladat-végrehajtás.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– 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 sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása - Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása - A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok 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 labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések - A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítás		- Labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkézes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés	

Témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Szabálykövető magatartás, taktikai-, logikai fejlettség.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A különböző testnevelési játékok baleset - megelőzési szabályainak tudatosítása - Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékkeret felölölő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése - Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása - A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása - A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása - A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb 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 sorsversenyek) által - A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénsyszer nélkül - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorsversenyekkel, futó- és fogójátékokkal - Néptánc – szabadon választható - A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása - Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklításra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése	- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; - játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; - célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; - labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

- Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

Témakör	Küzdőfeladatok és játékok	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	Szabálykövető magatartás, taktikai-, logikai fejlettség. Kitartás, küzdőszellem.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; - a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- Ismerkedés a bőrérzés 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, társérzés 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 páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérzés bekapcsolásával - Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása - A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során	- 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.

- A küzdőjátékok baleset - megelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése - 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	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések

Témakör	Foglalkozások alternatív környezetben	Órakeret 24 óra
Előzetes tudás	Megváltozott körülmények közötti pontos feladat-végrehajtás, szabálykövetés. időjárási viszonyok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- 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, korcsolyázás)	- Ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben. - A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

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

A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam 1. osztály végén:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat
- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi
- a különböző ugrásmódok alapttechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre
- a különböző dobásmódok alapttechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat
- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet
- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet
- 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
- 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

TESTNEVELÉS

A halmozottan sérült (hallássérült és értelmi fogyatékos) tanulók számára

készített helyi tanterv a kerettanterv alapján készült

2. évfolyam

A fizikai és szellemi állóképesség kialakítása kiemelt feladat, mivel a tanulás az átlagosnál jóval nagyobb kognitív és akár fizikai terhelést is jelent az érintett tanulók számára. A fokozott kognitív terhelés miatt fontos, hogy az alsó tagozatos tanulóknak szabad játékra, a felsősöknek kikapcsolódást nyújtó időtöltésre is maradjon lehetőségük, így a házi feladatok mennyiségét és minőségét ennek és pszichomotoros tempójuknak megfelelően szükséges kijelölni. A dadogóknál és a diszfóniák esetében kiemelt feladat a légzési folyamat kiegyenlítése, a harmonikus vegyes (hasi-mellkasi) légzés kialakítása. Minden hallási, beszéd- és nyelvi zavar esetén a kifejezés akadályozottságából fakadó rezignáció, frusztráció és egyéb negatív érzések, indulatok megfelelő csatornázását és pozitív érzelmekké alakítását biztosíthatják a különböző alkotó-, sport- és hobbitevékenységek és a relaxációs technikák.

Témakörök táblázata

Éves óraszám: 170 óra

Heti óraszám: 5 óra

Témakör	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	15
Kúszások és mászások	15
Járások, futások	20
Szökdelések, ugrások	15
Dobások, ütések	11
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	15
Testnevelési és népi játékok	18
Küzdőfeladatok és játékok	17
Foglalkozások alternatív környezetben	24
Összes óraszám:	170

2. évfolyam

Témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Az óvodában tanult mozgásformák és az életkori sajátosságok. Utasítások végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- 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 - Mozgékony, hajlékony, hajlékonyság 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		- Ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.
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	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Kar- és láb koordinációjára alapozott előzetes tudás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- 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 szaggatott mozdulatokkal is) - 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 - Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával - Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése	- Mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;
Kulcsfogalmak/ fogalmak	utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny

Témakör	Járások, futások	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Térbeli tájékozódás, kar-láb koordinációja	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- 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 - 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 - A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái - Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal - Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással - Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett - Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből - Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal - Folyamatos futások 4-6 percen keresztül		- Futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás	

Témakör	Szökdelések, ugrások	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Első osztályban tanult mozgásformák.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái - 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	- A különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.
Kulcsfogalmak/fogalmak	felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus

Témakör	Dobások, ütések	Órakeret 11 óra
Előzetes tudás	Eszközök ismerete, balesetmentes használata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái - Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben 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-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre - Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben		- A különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal	

Témakör	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Egyensúlyérzék, koordináció, kitartó feladat-végrehajtás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- 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		- Tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. - A támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó

- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel - Függésben alaplendület - Mászó kulcsolás 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	erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, mászás, mászó kulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sánta róka - járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás

Témakör	Labdás gyakorlatok	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Finommotoros kéz- és láb-koordináció, térlátás, ügyesség. Pontos feladat-végrehajtás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– 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 sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A labdás tevékenységek baleset megelőzési 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 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 alapttechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival) - A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések - A labdás alapttechnikák vezető műveleteinek tudatosítás		- Labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.
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	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Szabálykövető magatartás, taktikai-, logikai fejlettség.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A különböző testnevelési játékok baleset - megelőzési szabályainak tudatosítása - Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése - Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása - A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása - A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása - A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb 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 - Néptánc – szabadon választható - A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása - Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra	– a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

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, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

Témakör	Küzdőfeladatok és játékok	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	Szabálykövető magatartás, taktikai-, logikai fejlettség. Kitartás, küzdőszellem.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; - a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- 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 páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával - Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása - A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során - A küzdőjátékok baleset - megelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése	- 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.

- 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	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések

Témakör	Foglalkozások alternatív környezetben	Órakeret 24 óra
Előzetes tudás	Megváltozott körülmények közötti pontos feladat-végrehajtás, szabálykövetés, időjárási viszonyok ismerete.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- 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 üzhető sportágak megismerése (túrázás, korcsolyázás)	- Ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben. - A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem

A fejlesztés várt eredményei az 2. évfolyam végén:

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat
- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi
- a különböző ugrásmódok alapttechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre
- a különböző dobásmódok alapttechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat
- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet
- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet
- 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
- 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

TESTNEVELÉS

A halmozottan sérült (hallássérült és értelmi fogyatékos) tanulók számára készített helyi tanterv a kerettanterv alapján készült

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 3. 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 rendszeres mozgás segítheti a tanulási helyzetekben felgyülemlett stressz és frusztráció oldását, sikerélményhez juttatva a tanulót, emellett az önértékelés, az önbizalom javulásához is hozzájárulhat.

Témakörök táblázata
Éves óraszám: 170 óra
Heti óraszám: 5 óra

Témakör	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	15
Kúszások és mászások	15
Járások, futások	20
Szökdelések, ugrások	15
Dobások, ütések	11
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	15
Testnevelési és népi játékok	18
Küzdőfeladatok és játékok	17
Foglalkozások alternatív környezetben	24
Összes óraszám:	170

3. évfolyam

Témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Relaxáció fogalmának, módjainak ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete - 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban - Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása - Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban - Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal - A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása - Légzőgyakorlatok végrehajtása - A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása - A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése - Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére		- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.
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	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű és folyamatos, magabiztos végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A kúszások, mászások alapvető baleset-megelőzési szabályainak következetes betartása - Kúszások, mászások, átbújárások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ vagy társak mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal, kooperatív jelleggel, szerek használatával - Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken - A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése - Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal - Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások - Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken - Akadálypályák leküzdése - Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok - Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken		- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés	

Témakör	Járások, futások	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Kitartó futás, vonalon járás, futóiskola ismerte. Futómozgás tudatos, precíz kivitelezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban - Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal) - Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben - A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása - Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva - Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal - Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva - Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett - Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással - 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre - Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában - Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal - Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben - Folyamatos futások 6-8 percen keresztül	- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, oldalazó futás, keresztlépés

Témakör	Szökdelések, ugrások	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	A második osztályban tanult ugró-, szökdelő- mozgások ismerete.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása - Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel - Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötlékhajtás közben - Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga) - Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel - Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba - Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra - Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve	- a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötlékhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám

Témakör	Dobások, ütések	Órakeret 11 óra
Előzetes tudás	Labda elkapása, dobása kézzel az életkori elvárásoknak megfelelő szinten.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása - Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből 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 - Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra - Fülel labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra - Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése - Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása - Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása - Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva	- a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.
Kulcsfogalmak/fogalmak	egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése

Témakör	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	A második osztályban tanultakra alapozva. Saját testtömegét képes legyen megtartani statikus erőgyakorlatokban. Képes legyen rövid ideig függeszkedni.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése - A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása - Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében - A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása - Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével - Zsugorfejállás elsajátítása - Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan - Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása - Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása - Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal - Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, számolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren - 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 - Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző	- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; - a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével - Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon - Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal - Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötelen) elsajátítása fokozódó gyorsasággal - Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során - Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása - A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között - Az ízületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat

Témakör	Labdás gyakorlatok	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Alapvető labdakezelési technikák ismerete. Képes legyen csapatban dolgozni. Szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– 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 sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A labdás tevékenységek baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása - A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével - A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba - Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba - A labdaérzéket fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása - A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával) - Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre - 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)	- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület

Témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Szabálykövetés, kudarcélmény megfelelő kezelése. Versenyszellem.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása - Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése - A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása - A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása - A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánozó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által - 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 - A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által - Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása	- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; - játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; - célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; - labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

- A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok - A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával - Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban - Célfelület nélküli emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal - Célfelület nélküli emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai) - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal - Néptánc – szabadon választható - Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése - A körív mentén haladó lent- és fenthangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása - A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során - A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es löktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság

Témakör	Küzdőfeladatok és játékok	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	Szabályok betartása, sportszerűség, kitartás. Baleset megelőzésére törekvés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- 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 kiindulóhelyzetekben 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 páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával - 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 - Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben - 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 - Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával - Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával	- 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.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás

Témakör	Foglalkozások alternatív környezetben	Órakeret 24 óra
Előzetes tudás	Szabadidős tevékenységek ismerete, egészségtudatos mozgásformák ismerete. Környezettudatos viselkedés szabályinak ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása - A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása - A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya) - Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal - A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, korcsolyázás)	- ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; - a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
Kulcsfogalmak/fogalmak	görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok

A fejlesztés várt eredményei az 3. évfolyam végén:

- a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi
- a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit
- a sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik
- 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

- 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
- 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
- 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
- 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

TESTNEVELÉS

A halmozottan sérült (hallássérült és értelmi fogyatékos) tanulók számára készített helyi tanterv a kerettanterv alapján készült

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 Kölyökatlélikában 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 4. évfolyamon, a prevenció 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 tanulóknak kialakul a korrekciós gimnasztika gyakorlatok precíz, pontos végrehajtása iránti igény. Emellett tudatosul, hogy mely testgyakorlatok segítik, illetve gátolják elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltoztatását.

Témakörök táblázata
Éves óraszám: 170 óra
Heti óraszám: 5 óra

Témakör	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	15
Kúszások és mászások	15
Járások, futások	20
Szökdelések, ugrások	15
Dobások, ütések	11
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	20
Labdás gyakorlatok	15
Testnevelési és népi játékok	18
Küzdőfeladatok és játékok	17
Foglalkozások alternatív környezetben	24
Összes óraszám:	170

4. évfolyam

Témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismeret és azok önálló végrehajtása. Relaxáció fogalmának, módjainak ismeret.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete - 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban - Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása - Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban - Mozgékony, hajlékony fejlődése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal - A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása - Légzőgyakorlatok végrehajtása - A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása - A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése - Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére		- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlategyek elnevezései	

Témakör	Kúszások és mászások	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű és folyamatos, magabiztos végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A kúszások, mászások alapvető baleset-megelőzési szabályainak következetes betartása - Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ illetve társak mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal, kooperatív jelleggel, szerek használatával - Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken - A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése - Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal - Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások - Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken - Akadálypályák leküzdése - Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok - Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken	- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés

Témakör	Járások, futások	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Kitartó futás, vonalon járás, futóiskola rendgyakorlatok ismerete. Vezényszavak ismerete.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban - Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójáras, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal) - Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben - A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása - Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva - Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal - Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva - Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett - Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással - 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre - Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában - Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal - Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben - Folyamatos futások 6-8 percen keresztül	- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

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

Témakör	Szökdelések, ugrások	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	A 3. osztályban elsajátított mozgásanyag ismerete.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása - Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel - Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötlékhajtás közben - Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga) - Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel - Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba - Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra - Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve		- a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötlékhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám	

Témakör	Dobások, ütések	Órakeret 11 óra
Előzetes tudás	Különböző dobásformák és elkapások ismerete. Labda átadása, elkapása magabiztosan.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása - Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből 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 - Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra - Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra - Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése - Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása - Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása - Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva	- a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése

Témakör	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	A 3. osztályban tanultakra alapozva. Saját testtömegével képes legyen gyakorlatokat végezni, képes legyen függeszkedni rövid ideig.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése - A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása - Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében - A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása - Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével - Zsugorfejjállás elsajátítása - Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan - Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása - Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása - Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal - Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren - 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 - Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző	- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; - a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével - Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon - Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal - Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötelen) elsajátítása fokozódó gyorsasággal - Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során - Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása - A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között - Az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat

Témakör	Labdás gyakorlatok	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Labdavezetés vonalon, szlalomban. Legyen képes csapatban, együttműködően dolgozni. Legyen szabálykövető.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– 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 sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A labdás tevékenységek baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása - A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikus változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével - A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba - Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba - A labdaérzéket fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása - A labdás alapt technikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával) - Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikus változó mozgást végző célfelületre - Kézzel (kosárárintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alapt technikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)		- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárárintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület	

Témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Szabálykövető, kudarcűrő magatartás. Versényszellem.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;	

	– a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.
--	---

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása - Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése - A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása - A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása - A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánpótlás játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által - 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 - A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társakimentő fogójátékok) által - Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása - A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok - A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával	- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; - játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; - célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; - labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

- Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban - Célfelület nélküli emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal - Célfelület nélküli emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai) - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal - Néptánc – szabadon választható - Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése - A körív mentén haladó lent- és fenthangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovalhaladó) elsajátítása - A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során - A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es löktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság

Témakör	Küzdőfeladatok és - játékok	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	Önfegyelem, sportszerűség, kitartás. Balesetveszély elkerülése.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- 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 kiindulóhelyzetekben 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 páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával - 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 - Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben - 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 - Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával - Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával	- 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.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás

Témakör	Foglalkozások alternatív környezetben	Órakeret 24 óra
Előzetes tudás	Környezettudatos magatartás, természet szeretete, tisztelet. Alkalmazkodás az időjáráshoz.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása - A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása - A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya) - Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal - A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, korcsolyázás)	- ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; - a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok

A fejlesztés várt eredményei az 4. évfolyam végén:

- a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi
- a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit
- a sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik
- megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához

- olyan szintű relatív erővel rendelkeznek, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését
- 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
- 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 magatartást, 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
- 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

TESTNEVELÉS

A halmozottan sérült (hallássérült és értelmi fogyatékos) tanulók számára készített helyi tanterv a kerettanterv alapján készült

5. évfolyam

Az 5. évfolyamba lépő diákok testi fejlődésében a fiúk és a lányok között jellemző különbségek még nem mutatkoznak. A lányok egy hosszú (9 éves kortól tartó), mérsékelt ütemű megnyúlási szakasz közepén, míg a fiúk a pubertáskort megelőző testalkati telítődési szakaszban járnak. A két nem terhelhetősége közel azonos. A 11–12 éves diákok, a sokoldalú alapokra építkezve, eredményesen tanulnak új sportági technikákat mind a zárt, mind a nyílt jellegű mozgáskészségekben. Mozgásigényük igen jelentős, figyelmük, koncentráció-képességük tartós, ami az időhatékony óraszervezéssel tovább segíti a pszichomotoros tanulási folyamatokat.

Az önvédelmi és küzdősportok a koordinációfejlesztés szempontjából elsősorban a kognitív koordinációs képességeket fejlesztik az ellenfél eltérő mozgására adott folyamatosan változó reakciók miatt. A téri tájékozódó képesség, a reakcióképesség, a ritmusképesség, a kineztezis, a mozgásszabályozó és átalakító képesség folyamatos fejlődésen mennek át a sportági mozgásanyag tanítása révén.

A test-test elleni küzdelem tekintetében továbbra is kiemelt fejlesztési terület a tanuló személyisége, hiszen a sportági technikák nagy koncentrációval történő végrehajtása az önuralom és akaraterő próbája elé állítja a tanulót.

A fizikai és szellemi állóképesség kialakítása kiemelt feladat, mivel a tanulás az átlagosnál jóval nagyobb kognitív és akár fizikai terhelést is jelent az érintett tanulók számára. A fokozott kognitív terhelés miatt fontos, a felsősöknél kikapcsolódást nyújtó időtöltésre is maradjon lehetőségük, így a házi feladatok mennyiségét és minőségét ennek és pszichomotoros tempójuknak megfelelően szükséges kijelölni. A tanulók a gyógytestnevelés mozgásformáiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – elsajátítják a nyújtó hatású, valamint az egyéni sajátosságokat figyelembe vevő, optimális aerob terhelést biztosító gyakorlatokat, melyek elváltozásukra, betegségükre nézve is kedvező hatásúak. A testnevelési játékokkal párhuzamosan megismerkednek az állapotuk javulását szolgáló szabadidős és sportjátékokkal is.

Témakörök táblázata**Éves óraszám: 170 óra****Heti óraszám: 5 óra**

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23
Torna jellegű feladatmegoldások	23
Sportjátékok	35
Testnevelési és népi játékok	17
Önvédelmi és küzdősportok	20
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	16
Úszás	18
Összes óraszám:	170

5. évfolyam

Témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmény
- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása - 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése - 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal - Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása - Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban - Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása - Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása - A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása - A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok - okozati tényezők szerinti beazonosítása - Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása - A terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése - A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése - Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása - Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére	- Megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; - a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; - a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás
------------------------------------	--

Témakör	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; - ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; - tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmény
- Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan - Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre - Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben - Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta) - Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból - Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, hasmánt technikával - Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése - Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül - Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása		- Magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit
Kulcsfogalmak/ fogalmak	elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, hasmánt technika	

Témakör	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben. A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása. Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; - a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; - a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; - a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.
---	---

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmény
- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) további fejlesztése - A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése - A cselekvési biztonság növelése - Segítségadás tanítása, tanulása - Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornász” mozgás elsajátítására - A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása - Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása - Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése - Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán - Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek - A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése - Talajon: - o Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe	- Segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

○ Fejállás ○ Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan ○ Kézénátfordulás oldalra mindkét irányba ○ Repülő gurulóátfordulás ○ Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése ○ Összefüggő talajgyakorlat összeállítása - Ugrószelekre: ○ Keresztbe állított ugrószelekre zsugorkanyarlati átufrás, huszárufrás és guggoló átufrás ○ Hosszába állított ugrószelekre felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés ○ Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaskodással - Gerendán: ○ Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leufrás; felguggolás és lábterpesztéssel leufrás ○ Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás ○ Gerendán: támaszhelyzetben át fel- és leufrás - Gyűrűn: ○ (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsugorlefűggés; lefűggés; fellendülés lebegő függésbe; hátsó függésből emelés lebegő függésbe; homorított leufrás ○ Gyűrűn: hátsó függés; fellendülés lebegő függésbe; függésben lendület hátra, homorított leufrás ○ (Lányoknak) Lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefűggés	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	függészkedés, támlázás, fejállás, talajgyakorlat, terpeszleufrás, lefűggés, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefűggés, homorított leufrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átufrás, huszárufrás, guggoló átufrás

Témakör	Sportjátékok	Órakeret 35 óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is. A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; - egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmény
– Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása – Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett – A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvéselleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása – Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámaazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása – Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása – A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása Kézilabda - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások,	- A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; - a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; - a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat

ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása - Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból - Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban) - Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban - Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről - Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására - A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése - A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védelmi technikájának elsajátítása kézzel és lábbal Kosárlabda - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban - Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel - Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás) - A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal	
--	--

rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval) - 2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas) - Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása - Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására - Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal Röplabda - A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban - Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékra könnyített feltételek mellett - Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban - Forgásszabály alkalmazása - A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében Labdarúgás - A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában - Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel - Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával - A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben	
--	--

- A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés) - Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben - Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játékszituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával - 2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok helyezkedésének gyakorlása - Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal - A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával Floorball - Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltatással elsajátítása - Labdabiztonságot növelő gyakorlatok - Labda terelése egyenes vonalban és irányváltatással - Labdaütések palánkra és társnak - Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése - Folyamatos labdaátadások társnak - Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából - Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal - 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy- és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, egykezes tolt átadás, páros és hármas lefutás, floorball – ütőfogás, labdahúzás és lövés, kapuelőtér

Témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	Az alsó tagozatban megtanult, elsajátított ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; - a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; - egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmény
- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása - A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése - A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása - Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása - A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényyszer bekapcsolásával - 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása - Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban - Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) - Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása	- A témakör tanulása eredményeként a tanuló: - a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; - a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben) - A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések - Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kislejátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal - Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kislejátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme) - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal - Néptánc – szabadon választható - A táncos motívumok összefűzése adott ritmusképletek interpretálásával - Mozgásmemória fejlesztése hosszabb motívumok betanulásával, végrehajtásával - Dunai táncdialektusból választott csárdás, ugrós és verbunk táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel

Témakör	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmény
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása - Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése - A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett - Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása - 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 - A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása - A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása - Egy- és kétkézes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása - Eszköz-, majd társemlés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés) - Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása - Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal - Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba - Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása	- A küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; - a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekező és ellentámadásokat.
Birkózás - A birkózásban használatos különböző fogásmódok megismerése (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás, alkarfogás, könyökfogás)	

- A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása • Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül • Hídban forgási kísérletek • Hídból kifordulás fejtámaszba • Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével - Birkózó alapállás technikájának elsajátítása - Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra) - Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben • Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika • Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással Karate - Alapvető karateállások és testtartások megismerése - Alapállásból helyváltoztatások előre és hátra rögzített kartartásokkal - Alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán) - Oldalra csapás az ököl alsó részével és csapás az ökölháttal alapütések megismerése - Az előre rúgás alaptechnikájának végrehajtása - A tanult ütések, rúgások gyakorlása helyváltoztatás nélkül különböző karateállásokban, különböző magasságokba - Alapvető védekező technikák elsajátítása helyben (az arc véde, a test, törzs véde, kétkezes véde, öv alatti terület véde, véde a tenyér élével) - A tanult ütések, rúgások gyakorlása különböző magasságokba, helyváltoztatás közben - A kiinduló helyzetből történő ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása - Kata gyakorlatot előkészítő összefüggő gyakorlatlánc végrehajtása	
--	--

- Egyszerű kézzel (fejre és testre irányuló egyenes ütés) és lábbal (testre irányuló egyenes rúgás) történő támadások biztonságos kontrollált végrehajtása és azok véde a megfelelő biztonságos végrehajtási távolság kialakításával - A védekezés utáni ellentámadás praktikus és biztonságos végrehajtása mindkét oldalról Dzsúdó - Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társan, valamint ezekből való szabadulások - Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból - Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökfelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemlés, egyenes ütés, karate védéstechnikák, ellentámadás, küzdőtávolság, ötlépéses alapküzdelem	

Témakör	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. - ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmény
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) - Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (szánkózás, kocsolyázás) - A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével - Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata - Szabadtéri akadálypályák leküzdése - A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása		- A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	természetjárás, környezetvédelem, streetball, tájfutás, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem	

Témakör	Úszás	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési szabályainak intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása. A fejesugrás végrehajtása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet. - a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmény
- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása - A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése - A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrő továbbfejlesztése - A vízben végezhető játékok tanulása, az úszások megszerettetése - A korábban elsajátított úszásnem vagy úszásnemek gyakorlása, technikájának javítása (amennyiben a tanuló az 1–4. osztályban tanult úszni) - Választott újabb úszásnem vagy úszásnemek megtanulása és folyamatos gyakorlása - Hátúszórajt és a fejesugrás elsajátítása - Merülési versenyek, úszóversenyek - A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése - Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése - - Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően	- Az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik; - rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat; - tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	úszásnem, hátúszórajt, rajtfejes, taposás, intenzív úzás, állóképesség

A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén:

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet
- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit
- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat
- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat
- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekeket és ellentámadásokat
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol 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
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik
- rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat
- tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik

TESTNEVELÉS

A halmozottan sérült (hallássérült és értelmi fogyatékos) tanulók számára készített helyi tanterv a kerettanterv alapján készült

6. évfolyam

A korosztály kondicionális képzésében kiemelt szerepet kap a gerincoszlop tartóizmainak, a törzs általános erő-állóképességének folyamatos fejlesztése. Fontos az aerob állóképesség kezdetben játékos formájú, majd egyre inkább tartós futással történő növelése, ugyanakkor az intenzív anaerob munkavégzés kerülendő. A koordinációs képességek közül kiemelten fejleszthető a ritmusérzék, az egyensúlyozó képesség, a téri tájékozódó képesség, emellett a nyílt jellegű mozgásformákban megmutatkozó összekapcsolási-átállási képesség is dinamikus javul. A sportjátékok oktatásában a technikai képzés mellett megjelennek az emberelőnyös és létszámazonos kisjátékok alaptaktikai elemei (add és fuss; szélességi és mélységi mozgások), először célfelület nélkül, majd célfelülettel. Továbbra is hangsúlyos szerepet kapnak a sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok. Az ízületi és izomzati mozgékonyság a prepubertás idején még mindkét nemnél jól fejleszthető, így ebben az időszakban a dinamikus és statikus nyújtó hatású feladatokkal egyaránt eredményes a rendszeres gyakoroltatás, ezzel is elősegítve a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. Az önvédelmi és küzdősportok a test-test elleni játékos küzdőgyakorlatok megtanításán túl a sportági képzésre helyezik a hangsúlyt. Míg az eddigi játékok és feladatok olyan játékos mozgásformákon keresztül csináltak kedvet a küzdelemhez, melyek a különböző küzdősportok mozgástechnikáihoz hasonló elemeket tartalmaztak, most a három iskolai küzdősport, a birkózás, a judo és a karate mozgásanyagára kerül a hangsúly.

Az 6. évfolyam tanulóinak példaképválasztó igénye a megfelelő irányba terelve elősegíti a hosszú távú elköteleződésüket a szabadidős és/vagy versenysport felé. A tanulók a versengésen alapuló mozgásformákat szeretik, melyek – jól megszervezett, kooperációs elemekben gazdag, a társak eltérő képességeit tiszteletben tartó, a fair play szellemiségét prioritásként kezelő viselkedésmintákkal – kontrollált módon kiválóan gyakoroltathatók.

A tanulók a gyógytestnevelés mozgásformáiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – elsajátítják a nyújtó hatású, valamint az egyéni sajátosságokat figyelembe vevő, optimális aerob terhelést biztosító gyakorlatokat, melyek elváltozásukra, betegségükre nézve is kedvező hatásúak. A testnevelési játékokkal párhuzamosan megismerkednek az állapotuk javulását szolgáló szabadidős és sportjátékokkal is.

Témakörök táblázata
Éves óraszám: 170 óra
Heti óraszám: 5 óra

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	22
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	25
Torna jellegű feladatmegoldások	25
Sportjátékok	38
Testnevelési és népi játékok	20
Önvédelmi és küzdősportok	22
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	18
Összes óraszám:	170

6. évfolyam

Témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmény
- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása - 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése - 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal - Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása - Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban - Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer - és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása - Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása - A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása - A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok - okozati tényezők szerinti beazonosítása - Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása - A terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése - A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése - Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása - Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére	- Megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; - a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; - a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás
------------------------------------	--

Témakör	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; - ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; - tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmény
- Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan - Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre - Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben - Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta) - Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból - Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, hasmánt technikával - Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése - Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül - Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása		- Magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit
Kulcsfogalmak/ fogalmak	elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, hasmánt technika	

Témakör	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben. A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása. Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; - a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; - a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; - a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.
---	---

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmény
- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) további fejlesztése - A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése - A cselekvési biztonság növelése - Segítségadás tanítása, tanulása - Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornász” mozgás elsajátítására - A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása - Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása - Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése - Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán - Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek - A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése - Talajon: - o Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe	- Segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

○ Fejállás ○ Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan ○ Kézénátfordulás oldalra mindkét irányba ○ Repülő gurulóátfordulás ○ Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése ○ Összefüggő talajgyakorlat összeállítása - Ugrószekrényen: ○ Keresztbe állított ugrószekrényen zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás és guggoló átugrás ○ Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés ○ Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással - Gerendán: ○ Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás ○ Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás ○ Gerendán: támaszhelyzeten át fel- és leugrás - Gyűrűn: ○ (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsugorlefűgges; lefűgges; fellendülés lebegő függésbe; hátsó függésből emelés lebegő függésbe; homorított leugrás ○ Gyűrűn: hátsó függés; fellendülés lebegő függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás ○ (Lányoknak) Lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefűgges	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	függeszakadás, támlázás, fejállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefűgges, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefűgges, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás

Témakör	Sportjátékok	Órakeret 38 óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is. A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; - egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmény
– Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása – Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett – A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvéselleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása – Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámaazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása – Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása – A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása Kézilabda - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások,	- A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; - a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; - a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat

ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása - Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból - Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban) - Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban - Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről - Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására - A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése - A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védelmi technikájának elsajátítása kézzel és lábbal Kosárlabda - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban - Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel - Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás) - A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal	
--	--

rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval) - 2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas) - Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása - Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására - Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal Röplabda - A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban - Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékra könnyített feltételek mellett - Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban - Forgásszabály alkalmazása - A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében Labdarúgás - A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában - Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel - Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával - A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben	
--	--

- A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés) - Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben - Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játékszituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával - 2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok helyezkedésének gyakorlása - Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal - A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával Floorball - Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltatással elsajátítása - Labdabiztonságot növelő gyakorlatok - Labda terelése egyenes vonalban és irányváltatással - Labdaütések palánkra és társnak - Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése - Folyamatos labdaátadások társnak - Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából - Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal - 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy- és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzattartó és alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, egykezes tolt átadás, páros és hármas lefutás, floorball – ütőfogás, labdahúzás és lövés, kapuelőtér

Témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Az alsó tagozatban megtanult, elsajátított ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; - a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik; - egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmény
- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása - A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése - A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása - Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása - A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával - 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása - Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban - Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) - Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása	- A témakör tanulása eredményeként a tanuló: - a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; - a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben) - A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések - Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kislejátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal - Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kislejátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme) - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal - Néptánc – szabadon választható - A táncos motívumok összefűzése adott ritmusképletek interpretálásával - Mozgásmemória fejlesztése hosszabb motívumsorok betanulásával, végrehajtásával - Dunai táncdialektusból választott csárdás, ugrós és verbunk táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel

Témakör	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmény
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása - Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése - A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett - Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása - 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 - A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása - A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása - Egy- és kétkézes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása - Eszköz-, majd társemlés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés) - Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása - Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal - Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba - Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása	- A küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; - a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütések, rúgásokat, védekező és ellentámadásokat.
Birkózás - A birkózásban használatos különböző fogásmódok megismerése (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás, alkarfogás, könyökfogás)	

- A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása • Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül • Hídban forgási kísérletek • Hídból kifordulás fejtámaszba • Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével - Birkózó alapállás technikájának elsajátítása - Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra) - Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben • Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika • Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással Karate - Alapvető karateállások és testtartások megismerése - Alapállásból helyváltoztatások előre és hátra rögzített kartartásokkal - Alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán) - Oldalra csapás az ököl alsó részével és csapás az ökölháttal alapütések megismerése - Az előre rúgás alaptechnikájának végrehajtása - A tanult ütések, rúgások gyakorlása helyváltoztatás nélkül különböző karateállásokban, különböző magasságokba - Alapvető védekező technikák elsajátítása helyben (az arc véde, a test, törzs véde, kétkezes véde, öv alatti terület véde, véde a tenyér élével) - A tanult ütések, rúgások gyakorlása különböző magasságokba, helyváltoztatás közben - A kiinduló helyzetből történő ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása - Kata gyakorlatot előkészítő összefüggő gyakorlatlánc végrehajtása	
--	--

- Egyszerű kézzel (fejre és testre irányuló egyenes ütés) és lábbal (testre irányuló egyenes rúgás) történő támadások biztonságos kontrollált végrehajtása és azok véde a megfelelő biztonságos végrehajtási távolság kialakításával - A védekezés utáni ellentámadás praktikus és biztonságos végrehajtása mindkét oldalról Dzsúdó - Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások - Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból - Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökfelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemlés, egyenes ütés, karate védéstechnikák, ellentámadás, küzdőtávolság, ötlépéses alapküzdelem

Témakör	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. - ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmény
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) - Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (szánkózás, korcsolyázás,) - A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével - Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata - Szabadtéri akadálypályák leküzdése - A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása		- A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	természetjárás, környezetvédelem, streetball, tájfutás, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem	

A fejlesztés várt eredményei az 6. évfolyam végén:

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet
- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit
- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére
- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat
- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket

- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat
- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol 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

TESTNEVELÉS

A halmozottan sérült (hallássérült és értelmi fogyatékos) tanulók számára készített helyi tanterv a kerettanterv alapján készült

7. évfolyam

A pubertáskorú tanulók testalkati, pszichomotoros és lelki értelemben egyaránt jelentős változásokon mennek keresztül. A fiúknál jelentkező erőteljes megnyúlási szakasz a már stabilizálódott mozgáskészségek, koordinációs képességek színvonalát ronthatja, míg a leányok testalkati átrendeződése inkább kondicionális értelemben okozhat teljesítményromlást. Különösen kiemelendő az aerob állóképesség visszaesése, amely többek között a leányok megváltozott érdeklődési köréből adódó mozgásigény-csökkenés eredménye. A két nem közötti testalkati eltérés a terhelhetőség különbségében is jelentősen megmutatkozik.

A serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének

A sportjátékok oktatásában a nagyobb létszámmal végzett játékok összetettebb taktikai lehetőségei egyre jobban kihasználhatók, miközben csoportos feladatokkal a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása, az együttműködés készségszinten realizálódhat.

Ugyancsak lényeges a káros szenvedélyek – mint a dohányzás, az alkohol- és drogfogyasztás – kialakulásának megelőzése, a hangra, beszédre, nyelvi képességekre való hatásuk tudatossá tétele.

E gyakorlatok kondicionális képességfejlesztő hatásai elsősorban az erő-állóképesség, a gyorsaság fejlesztésében érezhetők, valamint a gerincoszlop tartóizmai, a hát- és a hasizmok erősítése terén, valamint a gerinc egészséges, fiziológiás tartásának javításában realizálódnak. A karate lazító és nyújtó gyakorlatai a csípő- és bokaízület, valamint az egész alsó végtag ízületi mozgástartományának növelésével járulnak hozzá az egészséges fejlődéshez.

Témakörök táblázata
Éves óraszám: 170 óra
Heti óraszám: 5 óra

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	22
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	25
Torna jellegű feladatmegoldások	25
Sportjátékok	38
Testnevelési és népi játékok	20
Önvédelmi és küzdősportok	22
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	18
Összes óraszám:	170

7. évfolyam

Témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	Természetes gyakorlatok, mozgásformák ismerete. Szaknyelv, utasítások végrehajtása. Rendgyakorlatokhoz kapcsolódó vezényszavak, alakzatok ismerete. Relaxáció fogalma, gyakorlatai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása - 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése - 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal - Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása - Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban - Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítségével, azok gyakorlása - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítségével, azok helyes végrehajtása - Légzőgyakorlatok összeállítása segítségével, azok végrehajtása - A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása - A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok - okozati tényezők szerinti beazonosítása - Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása - A terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése - A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása - Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása	- Megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; - a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; - a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

– Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szergyakorlatok

Témakör	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	Atlétikai versenyszámok ismerete, atlétikai mozgások precíz végrehajtása. Tartós futás egyéni tempóban.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; - ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; - tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása - Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással - Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel - A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászonájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés) - Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre,	- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben; - magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon - Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra - Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról - Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel - Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással - Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra - Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal - Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása - Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció

Témakör	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlatok bemutatása, végrehajtása. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; - a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; - a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;	

	- a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.
--	---

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása - A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása - A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése - A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása - Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása - A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése - Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően - (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése - A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása - (Választható anyagként) Alapvető ugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon - A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal - A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése	- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

Talajon: - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal - Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre - Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) - Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok) - Vetődés mellő fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk) - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel Ugrószekevényen: - Keresztbe állított ugrószekevényen guggoló átugrás - Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással Gerendán: - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás - Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok Gyűrűn: - (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből - (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás - Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötelen), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport

Témakör	Sportjátékok	Órakeret 38 óra
Előzetes tudás	A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
– Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása – Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett – A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvéselleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása – Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámaazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása – Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása – A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása Kézilabda - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása - Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból	- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; - a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; - a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

- Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
- Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban
- Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről
- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
- A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése
- A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védési technikájának elsajátítása kézzel és lábbal

Kosárlabda

- A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játékszituációkban
- Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel
- Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)
- A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)
- 2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas)

- Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása - Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására - Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal	
Röplabda - A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban - Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékra könnyített feltételek mellett - Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban - Forgásszabály alkalmazása - A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében	
Labdarúgás - A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában - Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel - Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával - A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben - A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés) - Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben	

- Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játéksituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával - 2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok helyezkedésének gyakorlása - Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal - A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával Floorball - Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltatással elsajátítása - Labdabiztonságot növelő gyakorlatok - Labda terelése egyenes vonalban és irányváltatással - Labdaütések palánkra és társnak - Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése - Folyamatos labdaátadások társnak - Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából - Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal - 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, felső egyenes nyitás, feladás, sáncolás, egyenes leütés, gyorsindítás, lerochanás, bedőlés, bevetődés, hármas nyolcas, tempódobás, átadócsel, rúgócsel, alakzatbontásos és építéses passzgyakorlat, területnyitás, pontrúgás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, dugattyúmozgás, kosárlabda – indulási jog, megelőző szerelés, floorball – szabadütés, büntetőütés, védekezés, csere

Témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Az előző évfolyamon tanult ismeretek.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – a testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.
--	---

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása - A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése - A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon) - A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása - Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltogatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása - A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések - A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényyszer bekapcsolásával - elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása - Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban	- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; - a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása - Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) - A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) - Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készség szintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal - Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámaazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készség szintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme) - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal Néptánc – szabadon választható - A tiszai dialektus verbunkjainak, valamint legényes forgós és forgatócs táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése - A páros, forgatócs táncokkal a nemi szerepekre vonatkozó ismeretek interiorizálása, a körtáncok által a közösséghez való tartozás élményének erősítése - A kreativitás fejlesztése az elsajátított táncos mozgásmotívumok improvizatív összekapcsolásával	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés

Témakör	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	Önvédelmi fogások. Grundbirkózás szabályai. Sportszerű küzdés, agresszió elutasítása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása - Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése - A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett - Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása - 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 - A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása - A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása - Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása - Eszköz-, majd társemlés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés) - Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása - Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal - Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba - Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása Birkózás	- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; - a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütések, rúgásokat, védekező és ellentámadásokat.

- A birkózásban használatos különböző fogásmódok megismerése (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás, alkarfogás, könyökfogás) - A gerincoszlop mozgékonyságát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása • Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül • Hídban forgási kísérletek • Hídból kifordulás fejtámaszba • Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével - Birkózó alapállás technikájának elsajátítása - Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra) - Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben • Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika • Mögé kerülés: könyökelütéssel, kibújással Karate - Alapvető karateállások és testtartások megismerése - Alapállásból helyváltoztatások előre és hátra rögzített kartartásokkal - Alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán) - Oldalra csapás az ököl alsó részével és csapás az ökölhátal alapütések megismerése - Az előre rúgás alaptechnikájának végrehajtása - A tanult ütések, rúgások gyakorlása helyváltoztatás nélkül különböző karateállásokban, különböző magasságokba - Alapvető védekező technikák elsajátítása helyben (az arc védeése, a test, törzs védeése, kétkezes védeés, öv alatti terület védeése, védeés a tenyér élével) - A tanult ütések, rúgások gyakorlása különböző magasságokba, helyváltoztatás közben - A kiinduló helyzetből történő ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása	
--	--

- Kata gyakorlatot előkészítő összefüggő gyakorlatlánc végrehajtása - Egyszerű kézzel (fejre és testre irányuló egyenes ütés) és lábbal (testre irányuló egyenes rúgás) történő támadások biztonságos kontrollált végrehajtása és azok védeése a megfelelő biztonságos végrehajtási távolság kialakításával - A védekezés utáni ellentámadás praktikus és biztonságos végrehajtása mindkét oldalról Dzsúdó - Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások - Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból - Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése, parter helyzet, egyenes ütés, köríves ütés, kalapácsütés; egyenes rúgás, köríves rúgás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy belső horogdobás (emelő véde - age uke); alkarvédezés kifelé és befelé (soto ude uke és uchi ude uke), alsó söprő véde (gedan barai), ellentámadás hátul levő kézzel (gaku tsuki), kumite, kata

Témakör	Alternatív környezetben úzható mozgásformák	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elemeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Sporteszközök biztonságos használata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása - Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése - Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben - A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) - Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása (korcsolyázás) - Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása - Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata - Szabadtéri akadálypályák leküzdése - A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása - Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal - Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése		- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol 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.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	tájéoló, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség	

A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén:

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készség szinten kivitelez
- a tanult mozgásforma készség szintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarat
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik
- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között

- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készség szintű kivitelezésére
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra
- a (meg) tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza
- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik
- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást
- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki

TESTNEVELÉS

A halmozottan sérült (hallássérült és értelmi fogyatékos) tanulók számára

készített helyi tanterv a kerettanterv alapján készült

8. évfolyam

Ebben a nevelési-oktatási szakaszban, a tanulók szélsőséges és hullámzó érzelmi állapota a pedagógustól – a következetesség betartása mellett – nagyfokú türelmet és elfogadást igényel. Ez megfelelő rugalmasságot, empátiát feltételez az értékelés és az osztályozás területén is. A gondolkodás fejlesztését szolgáló deduktív jellegű tanulási helyzetek egyre nagyobb arányban alkalmazhatók. A tanulók az elméleti ismereteik gyarapodásával tudatosabban kezdik

értelmezni az egészségorientált képességeiket felmérő tesztek eredményeit, miközben felismerik erősségeiket és hiányosságaikat.

Az önvédelmi és küzdősportok területén a kondicionális képességek fejlődésével párhuzamosan bekapcsolódik az oktatásba a technikák mozgásdinamikájának célszerű növelése, a megfelelő balesetvédelmi előírások és követelmények fokozott megtartása mellett. Mivel a tanulók által kivitelezett technikák egyre erősebbek, folyamatos hangsúly van a társak iránti tisztelet, tolerancia gyakorlásán, valamint a maximális önkontroll megvalósításán. A tanári irányítás kiemelt jelentőséget kap a nyílt készséget feltételező mozgásformáknál.

A gyógytestnevelés gyakorlatainak végrehajtása eléri a készség szintet. Egyik fő cél a tanulók mozgásszervi elváltozását és betegségét illetően a javító, korrigáló gyakorlatok, valamint az optimális aerob terhelést szolgáló mozgásformák tudatos alkalmazása a mindennapi életben. Emellett cél a megismert szabadidős és sportjátékok adaptív alkalmazása az egészségi állapot javítása érdekében.

Ugyancsak lényeges a káros szenvedélyek – mint a dohányzás, az alkohol- és drogfogyasztás – kialakulásának megelőzése, a hangra, beszédre, nyelvi képességekre való hatásuk tudatosítása

Témakörök táblázata
Éves óraszám: 170 óra
Heti óraszám: 5 óra

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	22
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	25
Torna jellegű feladatmegoldások	25
Sportjátékok	38
Testnevelési és népi játékok	20
Önvédelmi és küzdősportok	22
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	18
Összes óraszám:	170

8. évfolyam

Témakör	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	Természetes gyakorlatok, mozgásformák, szaknyelv, utasítások ismerete. Relaxáció fogalma, gyakorlatai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása - 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése - 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal - Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása - Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban - Mozgékony, hajlékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása - Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása - A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása - A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok - okozati tényezők szerinti beazonosítása - Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása	- Megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; - a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; - a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

– A terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítségével történő alkalmazása – Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása – Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szerygyakorlatok

Témakör	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	Atlétikai számok ismerete, mozgások precíz végrehajtása. Szabályismeret. Atlétikai gyakorlatok technikájának ismeret.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; - ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; - tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása - Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással - Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel	- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben; - magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

- A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászónájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés) - Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon - Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra - Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról - Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel - Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással - Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra - Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal - Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása - Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció

Témakör	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	Alapvető tornaelemek ismerete, végrehajtása. Egyensúlyérzék.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; - a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; - a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet; - a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.
--	---

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása - A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása - A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése - A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása - Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása - A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése - Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően - (Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése - A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása - (Választható anyagként) Alapvető ugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon	- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal - A női és férfi torna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése Talajon - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal - Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre - Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) - Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok) - Vetődés mellő fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk) - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel Ugrószekevényen - Keresztbe állított ugrószekevényen guggoló átugrás - Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással Gerendán - Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás - Függleges repülés különböző kiinduló helyzetekből - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok Gyűrűn - (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefűggs; lendület előre zsugorlefűggsbe; zsugorlefűggsből ereszkedés hátsó lefűggsbe; homorított leugrás hátra, lendületből - (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggsbe; zsugorlefűggs; ereszkedés hátsó függsbe; függsben lendület hátra, homorított leugrás	
--	--

- Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport

Témakör	Sportjátékok	Órakeret 38 óra
Előzetes tudás	Sportjátékok ismerete. Szabályok, eszközök ismerete. Sportszerű magatartás. Versenyszellem.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	– a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
– Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása – Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett – A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvéselleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása – Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása – Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása – A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek	- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; - a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; - a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

(emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása

Kézilabda

- A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása
- Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból
- Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
- Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban
- Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről
- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
- A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése
- A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védési technikájának elsajátítása kézzel és lábbal

Kosárlabda

- A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban
- Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel
- Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)

- A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)
- 2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas)
- Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása
- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal

Röplabda

- A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása
- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban
- Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékra könnyített feltételek mellett
- Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban
- Forgásszabály alkalmazása
- A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében

Labdarúgás

- A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában
- Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel
- Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok

- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával - A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben - A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés) - Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben - Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játéksituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával - 2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok helyezkedésének gyakorlása - Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal - A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával	
Floorball - Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása - Labdabiztonságot növelő gyakorlatok - Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással - Labdaütések palánkra és társnak - Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése - Folyamatos labdaátadások társnak - Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából - Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lött labdák védeke nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, felső egyenes nyitás, feladás, sáncolás, egyenes leütés, gyorsindítás, lerochanás, bedőlés, bevetődés, hármas nyolcas, tempódobás, átadócsel, rúgócsel, alakzatbontásos és építéses passzgyakorlat, területnyitás, pontrúgás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, dugattyúmozgás, kosárlabda – indulási jog, megelőző szerelés, floorball – szabadütés, büntetőütés, védekezés, csere

Témakör	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Előző évfolyamon tanult ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	– a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – a testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása - A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetési fogók) a teljes játékrteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése - A játékhelyezethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon) - A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása - Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváloztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása - A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések - A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával	- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket; - a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

- elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása - Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban - Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása - Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) - A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) - Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készség szintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal - Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készség szintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme) - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal Néptánc – szabadon választható - A tiszai dialektus verbunkjainak, valamint legényes forgós és forgatós táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése - A páros, forgatós táncokkal a nemi szerepekre vonatkozó ismeretek interiorizálása, a körtáncok által a közösséghez való tartozás élményének erősítése - A kreativitás fejlesztése az elsajátított táncos mozgásmotívumok improvizatív összekapcsolásával	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés

Témakör	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	Sportszerű viselkedés, szabályismeret, baleset-megelőzés. Tolerancia.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek	Tanulási eredmények
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása - Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése - A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett - Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása - 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 - A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása - A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása - Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása - Eszköz-, majd társemlés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés) - Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása	- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket; - a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekező és ellentámadásokat.

- Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal - Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba - Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása Birkózás - A birkózásban használatos különböző fogásmódok megismerése (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás, alkarfogás, könyökfogás) - A gerincoszlop mozgékonyságát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása • Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül • Hídban forgási kísérletek • Hídból kifordulás fejtámaszba • Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével - Birkózó alapállás technikájának elsajátítása - Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra) - Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben • Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika • Mögé kerülés: könyökelütéssel, kibújással Karate - Alapvető karateállások és testtartások megismerése - Alapállásból helyváltoztatások előre és hátra rögzített kartartásokkal - Alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán) - Oldalra csapás az ököl alsó részével és csapás az öklhátal alapütések megismerése - Az előre rúgás alaptechnikájának végrehajtása	
--	--

- A tanult ütések, rúgások gyakorlása helyváltoztatás nélkül különböző karateállásokban, különböző magasságokba - Alapvető védekező technikák elsajátítása helyben (az arc védeése, a test, törzs védeése, kétkezes védeés, öv alatti terület védeése, védeés a tenyér élével) - A tanult ütések, rúgások gyakorlása különböző magasságokba, helyváltoztatás közben - A kiinduló helyzetből történő ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása - Kata gyakorlatot előkészítő összefüggő gyakorlatlánc végrehajtása - Egyszerű kézzel (fejre és testre irányuló egyenes ütés) és lábbal (testre irányuló egyenes rúgás) történő támadások biztonságos kontrollált végrehajtása és azok védeése a megfelelő biztonságos végrehajtási távolság kialakításával - A védekezés utáni ellentámadás praktikus és biztonságos végrehajtása mindkét oldalról Dzsúdó - Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások - Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése, parter helyzet, egyenes ütés, köríves ütés, kalapácsütés; egyenes rúgás, köríves rúgás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy belső horogdobás (emelő védeés - age uke); alkarvédés kifelé és befelé (soto ude uke és uchi ude uke), alsó söprő védeés (gedan barai), ellentámadás hátul levő kézzel (gjaku tsuki), kumite, kata

Témakör	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikája, végrehajtása. szabályismeret.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	- nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.	

Fejlesztési feladatok és ismeretek		Tanulási eredmények
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása - Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése - Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben - A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) - Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (korcsolyázás) - Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása - Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata - Szabadtéri akadálypályák leküzdése - A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása - Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal - Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése		- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol 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.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	tájéoló, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség	

A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyam végén:

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezni
- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik
- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között

- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készség szintű kivitelezésére
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra
- a (meg) tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza
- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik
- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást
- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki