TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Pitypalatty-völgyi Református Körzeti Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Parasznya

Helyi tantárgyi tanterv

Általános tantervű csoportok

Általános, normál tantervű csoportok

A tantárgy órakerete:

Évfolyam	*Heti órakeret*	*Évi órakeret*	*Kerettanterv i órakeret*	*Helyi tervezésű órakeret*
1.	5	180	162	18
2.	5	180	162	18
3.	5	180	162	18
4.	5	180	162	18
5.	5	180	162	18
6.	5	180	162	18
7.	5	180	163	17
8.	5	180	163	17

A tantárggyal kapcsolatos pedagógiai szervezési megjegyzések:

Az úszás feltételei helyi szinten nem adottak, így 1. és 2. osztályban az alternatív és szabadidős sportokban jelenik meg az úszás óra száma.
3-4-5-6-7-8. osztályban a sportjátékok és az alternatív, szabadban űzhető sportok tematika egységében jelenik meg az úszás óráinak száma. Ezeket a plusz óraszámokat felkiáltójellel jelöltem.

A helyi tanterv alapját jelentő kerettanterv:

A kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) EMMI-rendelet mellékletében kiadott tantárgyi kerettanterv alapján készült helyi tanterv.

1. **táblázat**

1. évfolyam:			
Tematikai egység rövid címe	Kerettantervi óraszám	Helyi többlet-óraszám (±)	Témakör összidőkerete
Előkészítő és preventív mozg.formák	10	0	10
Hely és helyzetvált. term mozg .formák	38	0	38
Manipulatív term. mozg. form.	27	5	32
Term mozg.formák torna jellegű	15	8	23
Term. mozg.formák atlétika jellegű	20	0	20
Sportjátékok	15	5	20
Küzdő és önvédelmi jellegű gyak.	7	0	7
Alternatív és szabadidős mozgás	15+15!	0	30
Évfolyam összesen	162	18	180

2. évfolyam:			
Tematikai egység rövid címe	Kerettantervi óraszám	Helyi többlet-óraszám (±)	Témakör összidőkerete
Előkészítő és pereventív mozg.form.	10	0	10
Hely és helyzetvált. mozg.formák	38	0	38
Manipulatív mozg.formák	27	5	32
Term.mozg.formák torna jellegű	15	8	23
Természetes mozg.formák – atlétika	20	0	20
Sportjátékok	15	5	20
Küzdő és önvédelmi jellegű gyak.	7	0	7
Alternatív és szabadidős mozgás	15+15!	0	30
Évfolyam összesen	162	18	180

3. évfolyam:			
Tematikai egység rövid címe	Kerettantervi óraszám	Helyi többlet-óraszám (±)	Témakör összidőkerete
Előkészítő és preventív mozg.form.	10	0	10
Hely és helyzetvált. mozg.formák	27	0	27
Manipulatív mozg.formák	35	0	35
Természetes mozg.formák torna és gyermektánc	15	10	25
Természetes mozg.formák atlétika	20	0	20
Sportjátékok	15+9!	8	32
Önvédelem és küzdő jellegű gyak.	7	0	7
Alternatív és szabadidős mozgás	15+9!	0	24
Évfolyam összesen	162	18	180

4. évfolyam:			
Tematikai egység rövid címe	Kerettantervi óraszám	Helyi többlet-óraszám (±)	Témakör összidőkerete
Előkészítő és preventív mozg.form.	10	0	10
Hely és helyzetvált. mozg.formák	27	0	27
Manipulatív mozg.formák	35	0	35
Természetes mozg.formák torna és gyermektánc	15	10	25
Természetes mozg.formák atlétika	20	0	20
Sportjátékok	15+9!	8	32
Önvédelem és küzdő jellegű gyak.	7	0	7
Alternatív és szabadidős mozgás	15+9!	0	24
Évfolyam összesen	162	18	180

5. évfolyam:			
Tematikai egység rövid címe	Kerettantervi óraszám	Helyi többlet-óraszám (±)	Témakör összidőkerete
Term. és nem természetes mozg.form.	18	0	18
Sportjátékok	35+9!	5	49
Atlétika	20	0	20
Torna jellegű	29	8	37
Alternatív,környezetben űzhető mozg.	23+9!	5	37
Önvédelem és küzdő jellegű gyak.	19	0	19
Évfolyam összesen	162	18	180

6 évfolyam:			
Tematikai egység rövid címe	Kerettantervi óraszám	Helyi többlet-óraszám (±)	Témakör összidőkerete
Term. és nem természetes mozg.form.	18	0	18
Sportjátékok	35+9!	5	49
Atlétika	20	0	20
Torna	29	8	37
Alternatív és körny.ben űzhető	23+9!	5	37
Önvédelem és küzdő	19	0	19
Évfolyam összesen	162	18	180

7. évfolyam:			
Tematikai egység rövid címe	Kerettantervi óraszám	Helyi többlet-óraszám (±)	Témakör összidőkerete
Term.és nem természetes mozg.form.	17	5	22
Sportjátékok	31+8!	4	43
Atlétika	23	0	23
Torna	29	4	33
Alternatív és körny.ben űzhető	22+10!	4	36
Önvédelem és küzdő	23	0	23
Évfolyam összesen	163	17	180

8 évfolyam:			
Tematikai egység rövid címe	Kerettantervi óraszám	Helyi többlet-óraszám (±)	Témakör összidőkerete
Term. és nem természetes mozg.form.	17	5	22
Sportjátékok	31+8!	4	43
Atlétika	23	0	23
Torna	29	4	33
Alternatív és körny.ben űzhető	22+10!	4	36
Önvédelem és küzdő	23	0	23
Évfolyam összesen	163	17	180

A tantárgy helyi tantervében a kerettanterv kiegészítésére biztosított órakeret felhasználása

1 évfolyam:	Szabad órakeret:	18

Tematikai egység	Téma	Óraszám
Előkészítő és preventív mozgás		0
Helyvált. mozgásformák		0
Manipulatív mozgásformák	labdás ügyesség játékosan	5
Természetes mozg.formák torna	néptánc	8
Természetes mozg.formák atlétika		0
Sportjátékok	kölyök labdarúgás	5
Küzdő és önvédelmi jellegű gyak.		0
Alternatív és szabadidős mozg.form.		0
	Összesen:	18

2. évfolyam:	Szabad órakeret:	18

Tematikai egység	Téma	Óraszám
Előkészítő és preventív mozgás		0
Helyvált. mozgásformák		0
Manipulatív mozgásformák	labdás ügyesség játékosan	5
Természetes mozg.formák torna	néptánc	8
Természetes mozg.formák atlétika		0
Sportjátékok	kölyök labdarúgás	5
Küzdő és önvédelmi jellegű gyak.		0
Alternatív és szabadidős mozg.form.		0
	Összesen:	18

3. évfolyam:	Szabad órakeret:	18

Tematikai egység	Téma	Óraszám
Előkészítő és preventív mozg.formák		0
Hely és helyzetvált. mozg. formák		0
Manipulatív mozg. formák		0
Term.mozg.form.-torna-gyerm.tánc	társastánc	10
Term.mozg.form.-atlétika		0
Sportjátékok	kosárlabda	8
Önvédelem és küzdő jellegű gyak.		0
Vízbiztonság és úszás		0
Alternatív és szabadidős mozgás		0
	Összesen:	18

4. évfolyam:	Szabad órakeret:	18

Tematikai egység	Téma	Óraszám
Előkészítő és preventív mozg.formák		0
Hely és helyzetvált. mozg. formák		0
Manipulatív mozg. formák		0
Term.mozg.form.-torna-gyerm.tánc	társastánc	10
Term.mozg.form.-atlétika		0
Sportjátékok	kosárlabda	8
Önvédelem és küzdő jellegű gyak.		0
Vízbiztonság és úszás		0
Alternatív és szabadidős mozgás		0
	Összesen:	18

5. évfolyam:	Szabad órakeret:	18

Tematikai egység	Téma	Óraszám
Term. és nem természetes mozg.form.		0
Úszás		0
Sportjátékok	kosárlabda	5
Atlétika		0
Torna és torna jellegű	aerobic és tánc	8
Alternatív és körny.ben űzhető	floorball	5
Önvédelem és küzdő jellegű		0
	Összesen:	18

6. évfolyam:	Szabad órakeret:	18

Tematikai egység	Téma	Óraszám
Term.és nem természetes mozg.form.		0
Úszás		0
Sportjátékok	labdarúgás	5
Atlétika		0
Torna és torna jellegű	aerobic, dance aerobic	8
Alternatív körny.ben űzhető	floorball	5
Önvédelem és küzdő jellegű		0

7 évfolyam:	Szabad órakeret:	17

Tematikai egység	Téma	Óraszám
Term. és nem természetes mozg.form.	jóga	5
Sportjátékok	röplabda	4
Atlétika		
Torna és torna jellegű	dance aerobic	4
Alternatív és körny.ben űzhető	nordic walking	4
Önvédelem és küzdő		
	Összesen:	17

8 évfolyam:	Szabad órakeret:	17

Tematikai egység	Téma	Óraszám
Term. és nem természetes mozg.form.	softball és theraband	5
Sportjátékok	röplabda	4
Atlétika		
Torna és torna jellegű	step aerobic	4
Alternatív és körny.ben űzhető	rope skipping - ugrókötél	4
Önvédelem és küzdő		
	Összesen:	17

Tantárgyi bevezető

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak az elsajátítása a legfontosabb cél. Az alapkészségek (természetes mozgásformák) mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, mivel ezek jelentik a hatékony és gyors mozgástanulás, továbbá a bonyolultabb sportági és táncos mozgások alapfeltételeit. A fejlesztési folyamat során érvényesülnie kell a fokozatosság elvének, amely a természetes mozgások egyszerű végrehajtási mintáitól elindulva egyre összetettebb, komplexebb helyzetekben történő alkalmazást jelenti. A tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és sporthoz fűződő pozitív attitűdbázist. Az élménygazdagság, a játék és játékosság az uralkodó, amely mélyíti a testneveléshez kapcsolódó pozitív érzelmi viszonyulást. A mozgásos tevékenységek közbeni kooperáció, kommunikáció, kreativitás hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez. A játéktevékenység feladathelyzete hozzájárul a felelősségteljes viselkedés formálódásához, a szociális és társadalmi, egyéni és közösségi kompetenciák kialakulásához.

A fejlesztőmunka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de a menet közben bekövetkező változásokhoz is. „A MAGVETŐ…” (Máté 13)

A testnevelés műveltségterület tartalmai az alapfokú nevelés-oktatás 1–2. évfolyamán a természetes (alap-) mozgáskészségek, illetve a pszichomotoros képességek játékos fejlesztésére, azok változatos, sokrétű és tudatos alkalmazására épülnek. A gyermekek fejlődési, fejlettségi jellemzőihez igazodó egyszerű, ugyanakkor változatos mozgástanulási és képességfejlesztési körülmények, koordinációt javító tanulási tartalmak, melyek stabilizálják az alapvető mozgáskészségeket, jelentik az alapvető fejlesztési célt. A 3–4. évfolyamon a mozgáskészségek tovább stabilizálódnak, az előzetes mozgástapasztalatokra építve tovább fejlődnek, és a mozgástanulás magasabb szintjére kerülnek. Az alapkészségek fejlesztésének folyamatában a komplexebb, nehezített körülmények közötti végrehajtások válnak uralkodóvá. A gyermekek aktív, felfedező, velük született képességei megerősödnek.

A testnevelésórán lehetőség nyílik a fizikai és érzelmi biztonság megteremtésre, ezen keresztül a testnevelés tantárgyhoz kapcsolódó pozitív attitűdök kialakítására. A tanítási-tanulási folyamat során a testneveléssel, a pedagógussal, a társaival, illetve önmagával szembeni bizalom megteremtése megalapoz olyan kiemelt fejlesztési területet, mint az *ön- és társértékelés.*

„MINDENT SZABAD NEKEM, DE NEM MINDEN HASZNÁL.” (1 Kor.6,12)

A társas interakciók, a közösségi sikerélmények, továbbá a legfontosabb magyar sporttörténeti ismeretek kitűnő alapját képezik a *nemzeti öntudatnak és a hazafias nevelésnek.*

„AMIT TEHÁT SZERETNÉTEK, HOGY AZ EMBREK VELETEK CSELEKEDJENEK, UGYANAZT CSELEKEDJÉTEK VELÜK. MERT EZ A TTÖRVÉNY ÉS A PRÓFÉTÁK.” (Máté 7:12)

A különböző sportágak, a sportszerű viselkedés alapjainak tanulása az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztését hivatott szolgálni. A kooperáció lehetőségének biztosítása, a kommunikációs szabályok, formák és jelek megismerése és elsajátítása *a demokráciára nevelés* kiemelkedő színtere. A szabadtéren végzett mozgások tudatos fejlesztést tesznek lehetővé a *környezettudatossággal* kapcsolatban. A rendszeres testmozgás iránti igény kialakításával, kiteljesedik a *testi-lelki egészségre nevelés,* mint a legfontosabb fejlesztési terület.

„NEM AZ EGÉSZSÉGESNEK VAN SZÜKSÉGE ORVOSRA, HANEM A BETEGNEK:”
(Máté 9:12)

Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztésére a testnevelés oktatása keretében kiemelkedő lehetőség kínálkozik. Meghatározó eszköz tanórai keretek között erre a hibajavítás, a saját és a társak teljesítményének megfigyelése és értékelése, a játékszituációk megbeszélése.

A kezdeményezőkészség, a vállalkozói kompetencia fejlesztése a testnevelés és sport természetéből adódóan már ebben az életkori szakaszban is elkezdődhet. A kooperatív feladatokban, kreativitást és kommunikációt igénylő páros és társas gyakorlatokban, mozgásos játékokban, a tanórai csapatversenyek lebonyolításában, kezdetben irányítottan, majd az önállóságot növelve oldják meg a problémákat a tanulók.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Az esztétikai élmény átélése fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

Az úszás oktatás feltételei helyi szinten nem adottak.

Az uszoda Kazincbarcikán bezárt, Miskolcon nagy a zsúfoltság. A költségek magasak nincs forrás ennek a finanszírozására. A szülők többségének nagy terhet jelentene az utazás és a belépők kifizetése.

Az 1-2. osztályban az úszásra fordítható 15 órát az alternatív és szabadidős mozgás tematikus egységeiben használjuk fel. 3-4. osztályban az úszás 18 órája a sportjáték és az alternatív, szabadban (is) űzhető sportok tematikájában jelentkezik többletként.

A felkiáltójeles számok az úszás helyett belépő órák számát jelzik mindenhol!

1. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok)*: Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, kör alakzatok, (szét) szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben. *Gimnasztika:* Bemelegítő és levezető gyakorlatok párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása eszközzel vagy eszköz nélkül. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika. Ízületi mozgékonyságfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok.	*Matematika*: számtan, térbeli tájékozódás, *Vizuális kultúra:* megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények megfigyelése

Játék: A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:* Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése párban és csoportban. Motoros tesztek végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek. Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés erősítés, alakzat, testtartás, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, folyadékpótlás.

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</th><th>Órakeret38 óra</th></tr>
<tr><th>Előzetes tudás</th><td colspan="3"></td></tr>
<tr><th>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</th><td colspan="3">Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.
Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.
A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:
Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.
Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés.
Lendítések és körzések:
Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.
Hajlítások és nyújtások:
Testrészek, differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben;</td><td>Matematika: térbeli tájékozódás

Környezetismeret: tájékozódási alapismeretek.

Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.</td></tr>
</table>

Fordítások és fordulatok: Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön. *Tolások és húzások:* Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőkifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőkifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban. *Emelések és hordások:* Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. *Függés- és lengésgyakorlatok:* Mászókötélen, bordásfalon, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; *Egyensúlygyakorlatok:* Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kar- törzs- és lábgyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben	

<table>
<tr><td colspan="2">Gurulások, átfordulások:
Vízszintes tengely és hossztengely körül; különböző testrészeken, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva.
Támaszok:
Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.
A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:
Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.
Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.
Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erőkifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Manipulatív természetes mozgásformák</th><th>Órakeret 27+5 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.
Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Dobások (gurítások) és elkapások:
Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával.
Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások.
Rúgások, labdaátvételek lábbal:
Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labdakontroll és labdavezetéses gyakorlatok a láb részeivel; helyben és járás közben; meghatározott mozgásútvonalakon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. 2–3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon.
Labdavezetések kézzel:
Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon,</td><td>Matematika: műveletek értelmezése

Környezetismeret: testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</td></tr>
</table>

magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás. *Ütések testrésszel és eszközzel:* Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással. *A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:* Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, terelés, pattintás

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</th><th>Órakeret 15+8 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.
A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.
A helyes testtartás kialakítása.
A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.
Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Torna
Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, tarkóállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület játszótéri eszközökön.
Tánc
A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által.
Kísérő zenére, saját énekre vagy belső lüktetésre épülő ritmusos járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Több, kiválasztott motívum, egyszerű motívumkapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívumfüzérek.</td><td>Ének-zene: ritmikai ismeretek.

Hittan: bibliai történetek</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">Tornához és tánchoz kapcsolódó játékok
Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarapodó és kapuzó játékok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága.
A táncokkal kapcsolatos alapfogalmak.
A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Tornaszer, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th>Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban</th><th>Órakeret 20 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="2">A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése.
A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Ismeretek/Fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="2">MOZGÁSMŰVELTSÉG

Járás és futás mozgásformái: egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között).
Ugrások és szökdelések mozgásformái: egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal.
Dobások mozgásformái: lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és/vagy függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel.

Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében
Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában.</td><td>Matematika: mérés, mérhető tulajdonságok.

Vizuális kultúra: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények megfigyelése, leírása</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értékként való elfogadása.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/fogalmak</td><td colspan="2">Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</th><th>Órakeret 15+5 óra</th></tr>
<tr><th>Előzetes tudás</th><td colspan="3"></td></tr>
<tr><th>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</th><td colspan="3">A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az én központúság csökkentése.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG

Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások: labdarúgás, mini kosárlabda, mini röplabda, szivacskézilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.

Labdarúgás: A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában. Kapura rúgások (kapus nélkül).

Szivacskézilabda: Passzgyakorlatok, kapura lövések.

Mini kosárlabda: Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.

Mini röplabda: Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.

Sportjáték-előkészítő kisjátékok: Létszámfölényes és létszám azonos helyzetek megoldása.

Kooperatív célba dobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok.</td><td>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek.
Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</th><th>Órakeret 7 óra</th></tr>
<tr><th>Előzetes tudás</th><td colspan="3"></td></tr>
<tr><th>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</th><td colspan="3">Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése.
A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erőkifejtéssel történő végrehajtása.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Társtolások és húzások: Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőkifejtéssel.
Kötélhúzások: Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.
Esések és tompításaik: Előre, hátra, oldalra, le és át.
Küzdőjátékok.
Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.</td><td>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.

Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.</td></tr>
<tr><th>Kulcsfogalmak/ fogalmak</th><td colspan="3">Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</td><td colspan="2">Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</td><td>Órakeret 15+15! óra</td></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal.
Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, nordic-walking. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek, gyermekjóga.
Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok. Túrázás, kerékpározás.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
Az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport, mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése.</td><td>Környezetismeret: éghajlat, időjárás.

Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek.

Hittan és erkölcstan:
Máté 9:12
Nem az egészségesnek van szüksége…</td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="3">Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.</td></tr>
</table>

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	*Előkészítő és preventív mozgásformák* Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. *Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák* Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban. A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása. *Manipulatív természetes mozgásformák* A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása. *Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban* Feszes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve egyszerű tornagyakorlat bemutatása.

	Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön. Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben. A tanult tánc (ok) és játékok térformáinak megvalósítása. *Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban* A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban. *Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban* Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban. A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése. A közös cél fontosságának tudatosulása. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete. *Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban* Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben. A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése

	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete. A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.

2. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10
Előzetes tudás	A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok. Alapvető gimnasztikai kifejezések. Higiénia, baleset megelőzés, szabályok, sportszerűség.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok)*: Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét) szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon. *Gimnasztika:* Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légző gyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika.	*Matematika*: számtan, térbeli tájékozódás *Környezetismeret:* helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. *Vizuális kultúra:* élmények, látványok megfigyelése, leírása.

Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyságfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. *Játék:* A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:* Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos stressz és feszültségoldó gyakorlatok és az interaktív stressz és feszültségoldó technikák gyakorlatai. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek. Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő.	Hittan és erkölcstan: Máté 13:1 A magvető…

<table>
<tr><td colspan="2">Stressz és feszültségoldó alapismeretek: ellazulás, nyugalom, jó közérzet.
Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.
Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, stressz és feszültségoldó tréning, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</th><th>Órakeret 38 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Egyszerű hely és helyváltoztató mozgások elnevezéseinek ismerete és alkalmazása egyszerű játék helyzetekben.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.
Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.
A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:
Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.
Egyszerű, 2–4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.
Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.</td><td>Matematika: térbeli tájékozódás

Környezetismeret: tájékozódási alapismeretek.

Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.</td></tr>
</table>

Lendítések és körzések: Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása. *Hajlítások és nyújtások:* Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználattal. *Fordítások és fordulatok:* Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön. *Tolások és húzások:* Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőkifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőkifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban. *Emelések és hordások:* Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.	

Függés- és lengésgyakorlatok: Mászókötélen, bordásfalon, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben. *Egyensúlygyakorlatok:* Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kar- törzs- és lábgyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok. *Gurulások, átfordulások:* Vízszintes tengely és hossztengely körül; különböző testrészeken, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva. *Támaszok:* Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre.	

A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok: Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energia befektetés tudatossága: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás fogalmak ismerete. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erőkifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Manipulatív természetes mozgásformák</th><th>Órakeret 27+5 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. Az alapmozgások műveleteinek ismerete.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.
Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.
A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Dobások (gurítások) és elkapások:
Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások.
Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.
Rúgások, labdaátvételek lábbal:
Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labdakontroll és labdavezetéses gyakorlatok a láb részeivel; tértárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgásútvonalakon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. 2–3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon.</td><td>Matematika: mérés

Környezetismeret: testünk és életműködésünk</td></tr>
</table>

Labdavezetések kézzel: Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás. *Ütések testrésszel és eszközzel:* Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással. *A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:* Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések. *ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS* Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, pattintás, alsódobás, felsődobás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 15+8 óra**
Előzetes tudás	Egyszerű gurulások, tanult tornaelemek felismerése, végrehajtása. Játékos támaszhelyzetek. Egyensúly megtartása különböző testhelyzetben és szereken. Egyszerű tánclépések a zene ritmusára.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása. A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése. A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása. Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Torna* Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű	*Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. *Környezetismeret:* az élő természet alapismeretei.

tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület játszótéri eszközökön. *Tánc* A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által. Kísérő zenére, saját énekre vagy belső lüktetésre épülő ritmusos járások, dobogás, taps, az ütemhangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Több, kiválasztott motívum, egyszerű motívumkapcsolatok. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívumfüzérek. *Tornához és tánchoz kapcsolódó játékok* Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarapodó és kapuzó játékok. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága. A táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete. A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornaszer, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban</th><th>Órakeret 20 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Futás, ugrás, dobás alapjai. Különböző tempójú futások.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.
A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/Fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Járás és futás mozgásformái: egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett (természetes és kényszerítő körülmények között).
Ugrások és szökdelések mozgásformái: egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal.
Dobások mozgásformái: lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással vízszintesen és függőlegesen változó, váltakozó irányokba, különböző anyagú, formájú, súlyú eszközökkel.

Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében
Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában.</td><td>Matematika: mérés, mérhető tulajdonságok.

Vizuális kultúra: tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, megfigyelése

Környezetismeret: testünk, életműködéseink.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értékként való elfogadása.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/fogalmak</td><td colspan="2">Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, légzésszabályozás.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</th><th>Órakeret 15+5 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Manipulatív alapkészségek feladathelyzetben történő alkalmazása. Motivált tanulás. Sportszerű viselkedés. Egyéni érdek helyett a csapat érdekeinek figyelembe vétele.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások: labdarúgás, mini kosárlabda, mini
röplabda, szivacskézilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.
Labdarúgás: A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában. Kapura rúgások (kapus nélkül).
Szivacskézilabda: Passzgyakorlatok, kapura lövések.
Mini kosárlabda: Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.
Mini röplabda: Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.
Sportjáték-előkészítő kisjátékok: Létszámfölényes és létszám azonos helyzetek megoldása.</td><td>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.

Környezetismeret: testünk és életműködéseink</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">Kooperatív játékok; célba dobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kis létszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek.
Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</td><td colspan="2">Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</td><td>Órakeret 7 óra</td></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Társ húzások-tolások-esések alapjainak ismerete és balesetmentes használata.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése.
A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erőkifejtéssel történő végrehajtása.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Társtolások és húzások: Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőkifejtéssel.
Kötélhúzások: Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.
Esések és tompításaik: Előre, hátra, oldalra, le és át.
Küzdőjátékok.
Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.</td><td>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.

Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.</td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="3">Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel.</td></tr>
<tr><td>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</td><td colspan="2">Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</td><td>Órakeret 15+15! óra</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="2">A szabadban végzett mozgás öröme és egészségre gyakorolt pozitív hatása. Időjárás és öltözködés. Környezettudatos magatartás.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="2">Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="2">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal.
Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen siklások,; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, nordic-walking, természetjárás, gyermekjóga, kerékpár
Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
Az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése.</td><td>Környezetismeret: éghajlat, időjárás.

Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek.</td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.</td></tr>
</table>

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	*Előkészítő és preventív mozgásformák* Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. A szív és az izomzat működésének elemi ismeretei. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete gyors és célszerű kialakításuk. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat. Az aktív stressz és feszültségoldó tréning gyakorlatainak felismerése. *Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák* Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban , valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával. A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása. *Manipulatív természetes mozgásformák* A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak, és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.

	A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása. *Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban* Feszes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása. Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön. Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben. A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása. *Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban* A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban. *Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban* Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. Tapasztalat azok alkalmazásában gyakorló és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban. A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.

	A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete. *Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban* Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben. A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése. Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak. *Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben* Használható tudás természetben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete. A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés okainak ismerete.

3. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra+ folyamatos
Előzetes tudás	A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A higiénia, a baleset-megelőzés elemi ismeretei.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):* Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. *Gimnasztika:* Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légző gyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása. Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel.	*Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.

<table>
<tr><td colspan="2">*Játék:*
A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:
Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartás gyakorlatai. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.
Aktív, mozgásos stressz és feszültségoldó tréning
Higiéniával kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.
A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága.
A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése.
Higiéniai alapismeretek.
A stressz és feszültségoldó tréning alapjai.
Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.
Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.</td><td>*Hittan:*
bibliai történetek
Máté 7:26
Aki pedig hallja tőlem ezeket a beszédeket…</td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Alakzat, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, feszültség, életmód, táplálkozás, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</th><th>Órakeret 27 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabillá és automatizálttá tétele.
Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.
Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:
Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával.
Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal.
Lendítések, körzések:</td><td>Vizuális kultúra vizuális kommunikáció.

Matematika: mérések</td></tr>
</table>

Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is). *Hajlítások és nyújtások:* Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. *Fordítások és fordulatok:* Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is). *Tolások, húzások:* Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erőkifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel. *Emelések és hordások:* Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. *Függés- és lengésgyakorlatok:* Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. *Egyensúlygyakorlatok:* Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból. Társas	

<table>
<tr><td colspan="2">egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Egyéb egyensúlygyakorlatok.
Gurulások, átfordulások:
Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társsal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át.
Támaszok:
Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.
A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:
Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány;
Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal.
A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Manipulatív természetes mozgásformák</th><th>Órakeret 35 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.
A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Dobások (gurítások) és elkapások:
Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.
Rúgások, labdaátvételek lábbal:
Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. „Dekázás” 1 láb használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra.
Labdavezetések kézzel:</td><td>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetéses feladatok.

Ütések testrésszel és eszközzel:
Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban.

A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban
Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat.
A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei.

A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, dekázás.</td></tr>
</table>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 15+10 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. A torna- és a táncelemek gyakorlásával hozzájárulás a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás. A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása. Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Torna:* Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel; fellendülési kísérletek segítségadással kézállásba; emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, egyéni-páros-társas egyensúlygyakorlatok. Alaplendület játszótéri eszközökön. 3-4	*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink *Ének-zene:* gyermekjátékok, ritmikai ismeretek

mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás); gyermek aerobikgyakorlatok. *Tánc:* Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája hatásának a mozgás általi kifejezése. Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. Motívumismeret bővülése, keringő és rumba alaplépései. Páros és csoportos, változatos térformájú gyermektáncok. Ritmusgyakorlatok. *Tornához és tánchoz kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:* Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Játékok énekre, dalra, zenére. Kreativitásra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A táncjellegű feladatmegoldások.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, fellendülés, kéztámasz, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemezés, ütemtartás, keringő, rumba.

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban</th><th>Órakeret 20 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok.
Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával.
Az önértékelés további erősítése.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ismeretek/Fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG

Járás- és futás mozgásformái:
egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erőkifejtéssel komplex akadálypályán; vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggoló rajt.

Ugrások és szökdelések ugrásformái:
Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és magasság változtatásával, páros és egy lábon.

Dobások mozgásformái:
Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből.

Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</td><td>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.

Matematika: mérés

Vizuális kommunikáció: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények megfigyelése</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései.
A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében.
Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/fogalmak</td><td colspan="2">Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</td><td colspan="2">Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</td><td>Órakeret
15+8+9! óra</td></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.
Motivált tanulás a játék folyamatában.
A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A sportjátékok alaptechnikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.
A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekkel szemben.
A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.
A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.
A tevékenységek során az én központúság csökkentése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="3">Labdaív, területvédés, cselezés, emberfogás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</td><td colspan="2">Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</td><td>Órakeret 7 óra</td></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.
Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése.
A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:
Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek, esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.
Küzdőjátékok:
Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékokkal. Kötélhúzás változó körülmények között.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.</td><td>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.</td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="3">Tompítás, esés, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</th><th>Órakeret 15+9! óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai.
Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra.
Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása.
A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása.
Az aktív szabad játék egészséget fenntartó szerepe.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel, gyermekjóga, természetjárás, kerékpározás, nordic-walking. Szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.
Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.
A mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
Jógatartások, légző gyakorlatok, ellazulás, relaxálás.
Túrajelzések, környezettudatos viselkedés a természetben.
KRESZ alapismeretek.
A „sportos” gyaloglás szerepe az egészség megőrzésében.</td><td>Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek.

Környezetismeret: testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</td></tr>
</table>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás, KRESZ ismeretek

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	*Előkészítő és preventív mozgásformák* Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is, pulzusmérés. A levezetés helyének és preventív szerepének megértése. A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása. Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása. A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása. A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén. *Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák* Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. A játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése. *Manipulatív természetes mozgásformák* A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősítése. A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.

	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban Részben önállóan tervezett 3-4 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is. A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás. Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során. Gurulások, átfordulások, fordulatok. A tempóváltozások érzékelése és követése. A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete. *Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban* A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete. *Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban* A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete. Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során. Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése. A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés. A sportszerű viselkedés értékké válása.

	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban. Előre, oldalra és hátra esés, tompítással. A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés. Az saját agresszió kezelése. Az önvédelmi feladatok céljának megértése. *Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben* A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának alkalmazása. A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.

4. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra+ folyamatos
Előzetes tudás	A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása. A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele. Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):* Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. *Gimnasztika:* Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légző gyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása.	*Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek.

Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyságfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. *Játék:* szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*: Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. Egy-egy nyújtó és erősítő hatású gyakorlat önálló végrehajtása a testtartásért felelős főbb izomcsoportokra korrekciós céllal is. Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása. Aktív, mozgásos gyakorlatok, stressz és feszültségoldó tréning. Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés. A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése. Higiéniai alapismeretek.	*Vizuális kultúra* vizuális kommunikáció. *Hittan és erkölcstan:* *Máté 7:17* *Tehát minden jó fa jó gyümölcsöt…*

Stressz és feszültségoldó tréning alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alakzat, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák**	**Órakeret 27 óra**
Előzetes tudás	A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabillá és automatizálttá tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása. Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:* Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére. Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal. *Lendítések, körzések*: Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is). *Hajlítások és nyújtások:* Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is). *Fordítások és fordulatok:* Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is).	*Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. *Matematika:* mérés

Tolások, húzások: Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erőkifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel. *Emelések és hordások:* Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. *Függés- és lengésgyakorlatok:* Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. *Egyensúlygyakorlatok:* Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Egyéb egyensúlygyakorlatok. *Gurulások, átfordulások:* Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társsal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át. *Támaszok:* Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Elszakadás a	

<table>
<tr><td colspan="2">talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.
A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:
Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató természetes mozgásformák felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.
Az energia befektetés tudatossága: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás.
Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal.
A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Manipulatív természetes mozgásformák</th><th>Órakeret 35 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Az eszközök ismerete, balesetmentes használata.
A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Dobások (gurítások) és elkapások:
Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra haladó mozgás közben. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.
Rúgások, labdaátvételek lábbal:
Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata feladatmegoldásoknál. „Dekázás” mindkét láb használatával. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra.</td><td>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.

Technika, életvitel és gyakorlat: életvitel</td></tr>
</table>

Labdavezetések kézzel: A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetéses feladatok. *Ütések testrésszel és eszközzel:* Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervaszerűen. *A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban* Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energia befektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, dekázás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 15+10 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászó kulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése. A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. A torna- és a táncelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. A tánc jellegű feladatok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása. Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Torna:* Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; fellendülési kísérletek segítségadással vagy nélküle kézállásba; kézen átfordulás oldalt, emelés zsugor	*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. *Ének-zene:* improvizáció, ritmikai ismeretek.

fejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról, egyéni-páros-társas egyensúlygyakorlatok. Alaplendület és leugrás játszótéri eszközökön. 3-4 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és rúdmászás kísérletek mászó kulcsolással (3 ütemű mászás); gyermek aerobikgyakorlatok. *Tánc:* Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulata, dinamikája hatásának a mozgás általi kifejezése. Páros és társas táncfolyamatok összhangban. Motívumismeret bővülése és az adott tánc (ok) struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Samba és swing alaplépések. Páros és csoportos, változatos térformájú motívumfüzérek, gyermektáncok. Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése. *Tornához és tánchoz kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:* Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A táncjellegű feladatmegoldások .	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, szünet, táncház, felkérés.

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th>Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban</th><th>Órakeret 20 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="2">A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete.
Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékban.
Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="2">A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával.
Az önértékelés további erősítése. A testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Ismeretek/Fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="2">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Járás- és futás mozgásformái:
egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erőkifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával;
komplex akadálypályán;
vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggoló rajt.
Ugrások és szökdelések ugrásformái:</td><td>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.

Matematika: mérés, testek.

Vizuális kommunikáció: közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények megfigyelése</td></tr>
</table>

Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egy lábon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból, magasugrás-kísérletek átlépő technikával. *Dobások mozgásformái:* Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai. Hajító mozgások 3 lépéses dobóritmusban. *Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében:* A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportos ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása. A Kölyökatlétika sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében. Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.	Hittan: Máté 5:15-16 A lámpást sem azért gyújtják meg…
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, dobóritmus, sarok-talp gördülés.

<table>
<tr><th>Tematikai egység/
Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</th><th>Órakeret
15+8+9! óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.
Motivált tanulás a játék folyamatában.
Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.
A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekkel szemben.
A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.
A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.
A tevékenységek során az én központúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Általános technikai és taktikai tartalmak:
Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.
Mini kosárlabda:
Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.
Mini röplabda:
Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</td><td>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.
Matematika: számolás, térbeli tájékozódás
Magyar nyelv- és irodalom: kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</td></tr>
</table>

Labdarúgás: Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek; labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. A felállási forma alkalmazása Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban. *Szivacskézilabda:* Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal. *Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:* Létszám azonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfölényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacskézilabda, mini kosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, mini röplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete. Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Labdaív, területvédés, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</th><th>Órakeret 7 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása.
A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.
Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése.
A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.
A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.
A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:
Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek, esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.
Küzdőjátékok:
Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.</td><td>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.

Hittan:
Bibliai történetek
Máté 20:1-15
Elsőkből az utolsók és utolsókból az</td></tr>
</table>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tompítás, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben**	**Órakeret 15+9! óra**
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények özepette, labdás játékok különféle labdákkal (amerikai foci) , nordic-walking, tollaslabda, természetjárás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Gyermekjóga gyakorlatok. *Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.* A mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	*Technika, életvitel és gyakorlat:* közlekedési ismeretek. *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.

Az amerikai foci dobásai.elkapásai. A nordic walking botok használata és szerepe. Tollaslabda: az ütő fogása, nyitás, helyezkedés a pályán Környezettudatos viselkedés a természetben. Jóga ászanák, tudatos légzés, relaxálás.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás, amerikai foci, tollaslabda, jógalégzés

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	*Előkészítő és preventív mozgásformák* Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is. Önálló pulzusmérés. A levezetés helyének és preventív szerepének megértése. A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légző gyakorlatok pozitív hatásainak ismerete. A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása. Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása. A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása. A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén. Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban. *Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák* Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energia befektetéssel, eszközzel, társakkal. A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete. *Manipulatív természetes mozgásformák* A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

	A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energia befektetéssel. A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése. A pontosság, célszerűség és biztonság igénnyé válása. A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása. *Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban* Részben önállóan tervezett 3-4 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is. A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás. Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során. Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet. A tempóváltozások érzékelése és követése. A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete. *Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban* A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizitásra 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 Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete. *Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban* A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.

	Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során. Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése. Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése. Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra. A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés. A sportszerű viselkedés értékké válása. *Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban* Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban. Előre, oldalra és hátra esés, tompítással. A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása. A grundbirkózás alapszabályának ismerete és alkalmazása. A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés. Az saját agresszió kezelése. Az önvédelmi feladatok céljának megértése. *Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben* A jóga alapjainak ismerete. A tollaslabda, mint hasznos szabadidős tevékenység. Az amerikai foci alap dobásai. KRESZ és természetismeret. A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során. A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Ezen az iskolafokon a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg 5. évfolyamtól az életkori sajátosságokat figyelembe vevő készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljesedik ki a 8. évfolyamra, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségszerű összhangjának megteremtését. A Nemzeti alaptanterv 5–8. évfolyamon a tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezi a hangsúlyt. Ez az életkor kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában. Így a tartalom szerves részei a személyi higiénével, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.
A testnevelésóra minden mozzanata a felső tagozatban is magában rejti az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztésének lehetőségét.

AZ IGAZI KINCS (Máté 6: 19-21)

A játék- és viselkedésszabályok betartatásával a szabálykövető magatartást alapozzuk meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhető minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenlő feltételeket. Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a kötelességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felelősségérzet. Hazánk gazdag a nemzetközi sportsikerekben. A sportéletünk sikereinek és kiemelkedő sportembereink megismerése a *nemzeti öntudat* és *hazafias nevelés* erős érzelmeket is megmozgató eszköze. Ez a témakör minden tanulót megérinti, és büszkeséggel tölti el, nem beszélve a sportban tehetséget mutató tanulókról. Esetükben már az 5. évfolyamtól kezdve lehetőség nyílik a *pályaorientáció* megalapozására. Nincs is talán több olyan műveltségterülete a közoktatásnak, amely hatékonyabb terepe lenne a *demokráciára nevelésnek*. Az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok

normális kezelése alapvető elv és gyakorlat a testnevelésben ezen az iskolafokon is. A motoros teljesítmény külső értékelése még nagyon fontos pedagógiai módszer ebben az életkorban. De a 7–8. évfolyamra az *önértékelés*, a belső értékelés szerepe egyre inkább felértékelődik. Önkritikai és kritikai érzékük eredményeként ebben az életkori szakaszban már határozott véleményt tudnak megfogalmazni saját és társaik teljesítményéről, illetve magatartásáról.

A SZENT DOLGOK MEGBECSÜLÉSE. (Máté 7: 6)

A *testi és lelki egészségre* nevelés értékei egybeforrnak a testnevelés és sport műveltségterület célrendszerével. Szorosan ide tartoznak azok a sport és a környezet kapcsolatát tartalmazó, a *környezettudatosságot* szolgáló információk, amelyre a szabadtéren történő sportfoglalkozások adnak lehetőséget. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejlesztendők.

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

AKI HALLJA EZEKET AZ ÉN BESZÉDEIMET ÉS NEM CSELEKSZI…(Máté 7:26)

Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztése döntően két módon valósul meg az 5–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek koncentrikusan bővülő körének igényes közvetítése a testnevelő tanár által. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játékszituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében.

A kezdeményezőkészség, a vállalkozói kompetencia fejlesztésére a testnevelés és sport természetéből adódóan ebben az életkori szakaszban is számtalan lehetőséget tartogat. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő feladatot.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Már az 5. évfolyamtól kezdve nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítés, a végrehajtás minőségére. Egy

szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést már ezen az iskolafokon is.

Az úszás helyi feltételei nem adottak így 5-6-7-8. osztályban az úszás órák számát (18 óra) a sportjátékok és az alternatív, szabadban (is) űzhető sportok tematikus egységeiben használjuk fel.

A felkiáltójeles számok, az úszás helyett belépő órák számát jelzik mindenhol.

5. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes és nem természetes mozgásformák**	**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 stressz és feszültségoldó tréning fogalmának ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a stressz és feszültségoldó tréninget szolgáló gyakorlatokban. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése. Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiéniás ismeretek elsajátítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.*	*Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás

Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás. *Gimnasztika* Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. *Képességfejlesztés* Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és izületi mozgékonyságot fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. *Játékok, versengések* A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.	*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink, az emberi szervezet. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél. A motoros alapképességek elnevezései. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei. A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Stressz és feszültségoldó tréning alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.	Hittan: Az igyekezetben ne legyetek restek… (Róm. 12:11)

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, stressz és feszültségoldó tréning, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 35+5+9! óra
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. 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 sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai. *Labdás technikai gyakorlatok:* Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetéses feladatok. Megállások 1, 2 leütés után. Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás	*Matematika:* logika, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra*: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

közben pattintva is. Páros lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből. *Taktikai gyakorlatok:* Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése. *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. *Játékok, versengések* A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. Röplabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alaphelyzet. Igazodás a labdához. *Labdás technikai gyakorlatok:* Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok.	*Természetismeret:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Taktikai alapgyakorlatok: Nyitás- nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál. *Képességfejlesztés* Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával. *Játékok, versengések* A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készletének, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése. Kézilabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. *Labdás technikai gyakorlatok:* A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben.	

Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Indulócsel labda nélkül és labdával. Kapusmunka*:* Alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védése. *Taktikai gyakorlatok*: 1:1; 2:1, 3.1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék. *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltoztatással, felugrások, fordulatok, labdával is) a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése. *Játékok, versengések* A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.	

Labdarúgás *Labdás technikai gyakorlatok* Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás. *Taktikai gyakorlatok:* Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban. *Kapusmunka:* Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával. *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással és fordulatokkal, labdával is; szökdelések-ugrások labda felhasználásával is; a játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése. A labdás koordináció játékos fejlesztése . A szervezet	

edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. *Játékok, versengések* A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása. A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése. A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása.	

<table>
<tr><td colspan="2">A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.
A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.
A testnevelési játékok ismerete.
A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Védőtől való elszakadás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Atlétikai jellegű feladatok</th><th>Órakeret 20 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete.
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.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.
Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.
Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre.
A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.
Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.
Érdeklődés az atlétika sportág iránt.
Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Futások, rajtok
Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből.</td><td>Ének-zene: ritmus-gyakorlatok.
Természetismeret: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.
Informatika: táblázatok, grafikonok.</td></tr>
</table>

Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle színtereken. Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával. Szökdelések, ugrások: Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló technikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek. Dobások: Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Kislabda hajítás célba és távolba nekifutással. Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal. Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek.	

Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabda hajító versenyek helyből és nekifutásból. Célba dobó versenyek. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tartós futás, a gazdaságos vágtamozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában. A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában. Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása. Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás,edzettség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret29+8 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. A mászó kulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban. Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására. Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén. Törekvés a kreativitásra. A reális testkép és a testtudat kialakulása. Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása. Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna **A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.** *Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:* Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugor fejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat. Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; felguggolás és leguggolás. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. *Függéshelyzetek és függésgyakorlatok*: Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódzkodások. Kötélmászás, mászó kulcsolással. Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés.	*Természetismeret:* egyensúly, tömeg, középpont. *Erkölcstan:* társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, kooperatív munka. *Ének-zene:* ritmus és tempó.

Egyensúlyozó gyakorlatok: Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel. *Képességfejlesztés* Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal. *Játékok, versengések* Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok). Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása. A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.	

Kötélgyakorlatok: rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások. *Képességfejlesztés* Az ízületi mozgékonyság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlítók és -feszítők dinamikus-statikus erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzéket, ízületi mozgékonyságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok. *Játékok, versengések* Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Prevenciós funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.	

Aerobik (lányoknak és fiúknak) és tánc *Alapállás;* *2–4 ütemű alaplépések (Low-impact)*: járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounges), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), b *2-4 ütemű alaplépések (Hi-impact)*: futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run); *Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel*: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia. *Képességfejlesztés* Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Prevenciós funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.	

<table>
<tr><td colspan="2">ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.
Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.
Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.
A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.
A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.
A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.
A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.
Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.
A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.
Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Tornászos testtartás, támlázás, kézen átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, alaplendület függésben, zsugorlefüggés, lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás.
terpeszugrás.
Aerobik, fitnesz aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokszlépés, mambó, cha-cha-cha.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th>Alternatív környezetben űzhető sportok</th><th>Órakeret 23+5+9! óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="2">Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.
A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.
Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="2">A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.
A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.
A szervezet edzettségének növelése.
Az egészséges életmód iránti igény erősítése.
A szabadban végzett testedzés jelentősége.
A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="2">MOZGÁSMŰVELTSÉG
A szabadban és természetes környezetben végzett labdás és labda nélküli játékok.
Frizbi
Dobások párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.
Nyitások meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.
Védekező mozgások, ugrások, elkapások.
.Floorball:
Ütő fogása, mozgás a pályán.</td><td>Természetismeret:_időjárási ismeretek, tájékozódás, az emberi szervezet működése.</td></tr>
</table>

Ütések, labdavezetési technikák, cselezések Kapus feladatok, szabályok ismerete. Rope- skipping Hajtások egyénileg, párban. Basic, cross és double dutch hajtások. *Túra* a környéken – csoportokban. Felkészülés a túrára: tervkészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. Képességfejlesztés A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. Játékok, versengések Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek. Az választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.	

<table>
<tr><td colspan="2">A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.
Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.
Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Frizbi dobások-elkapások, természetjárás-jelek olvasása, a floorballhoz kötődő ismeretek elsajátítása, rope-skipping basic, cross, double dutch</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Önvédelmi és küzdőfeladatok</th><th>Órakeret 19 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Néhány önvédelmi fogás bemutatása.
Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalra.
Sportszerű küzdés. Az agresszió elutasítása.
Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.
A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.
Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.
Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.
Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Önvédelem
Önvédelmi fogások: Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.
.Képességfejlesztés
Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</td><td>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák.

Természetismeret: izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">Játékok, versengések
Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén).

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés
A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.
Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban.
Az agresszió értelmezése.
A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói.
Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral.
Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</td><td>Hittan:
Ha pedig küzd is valaki, nem koronáztatik meg, ha nem becsületesen.. (2 Tim. 2:5).</td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Önvédelmi technika, eséstechnika, állásküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió.</td></tr>
</table>

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	*Természetes és nem természetes mozgásformák* A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 6-8 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. Stressz és feszültségoldó tréning módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. *Sportjátékok* A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában. *Atlétika jellegű feladatok* A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.

	A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően. Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával. A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása. A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében. *Torna jellegű feladatok* A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal. Táncok alaplépései (mambo, cha-cha,salsa) Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére. A balesetvédelmi utasítások betartása. Segítségnyújtás a társaknak. *Alternatív környezetben űzhető sportok* A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.

	A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon. *Önvédelmi és küzdőfeladatok* Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra. Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

6. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	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 stressz és feszültségoldó tréning fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a stressz és feszültségoldó tréninget szolgáló gyakorlatokban. Az erősítés, a nyújtás egyszerű módszereinek megismerése. Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiéniás ismeretek elsajátítása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.* Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.	*Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink, az emberi szervezet. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.

Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszer-gyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is. *Képességfejlesztés* Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonyságot fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézi-gyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszer-gyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is. A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. *Játékok, versengések* A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.	Hittan és erkölcstan: Mert mindenkinek, kinek van, adatik és… (Máté 25: 14-29)

<table>
<tr><td colspan="2">ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.
A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.
A motoros alapképességek elnevezései.
A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.
Az erősítés, a nyújtás egyszerű módszerei.
A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete.
A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.
Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában
Egészségnevelési alapismeretek. Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról
Stressz és feszültségoldó tréning alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, a feszültségek feloldása.
Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, stressz és feszültségoldó tréning, fittség, edzettség, érzelem- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th>Sportjátékok</th><th>Órakeret 35+5+9! óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="2">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.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="2">A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alapismereteinek elsajátítása.
Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.
A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.
Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.
Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.
Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="2">Legalább két sportjáték választása kötelező.
MOZGÁSMŰVELTSÉG
Kosárlabdázás
Labda nélküli technikai gyakorlatok: Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés megindulláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.</td><td>Matematika: logika, térbeli alakzatok, tájékozódás.
Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.</td></tr>
</table>

Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetéses feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, kapott labdával, mindkét oldalról. *Taktikai gyakorlatok:* Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése. *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. *Játékok, versengések* A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.	*Természetismeret:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok. Hittan és erkölcstan: ..ami pedig előttem van, annak nekifeszülve futok egyenest a cél felé.. (Pál levele a Filippiekhez 3-14) Hittan és erkölcstan:

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. Röplabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alaphelyzet. Igazodás a labdához. *Labdás technikai gyakorlatok:* Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. *Képességfejlesztés* Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával. *Játékok, versengések* A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készletének, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.	..ami pedig előttem van, annak nekifeszülve futok egyenest a cél felé.. (Pál levele a Filippiekhez 3-14)

Kézilabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A sáncolás. *Labdás technikai gyakorlatok:* A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is . Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; passzív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel. *Taktikai gyakorlatok*: 1:1; 2:1, 3.1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással. *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltoztatással, felugrások, fordulatok, labdával is) a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a mozgás összehangolása.	

Játékok, versengések A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Labdarúgás *Labdás technikai gyakorlatok* Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás. *Taktikai gyakorlatok:* Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1	

elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban. *Kapusmunka:* Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával. *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással és fordulatokkal, labdával is; szökdelések-ugrások labda felhasználásával is; a játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célba lövés, összjáték stb.). A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. *Játékok, versengések* A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.	

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei. A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása. A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése. A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása. A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei. A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez. A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, sáncolás, laza és szoros

	emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték.

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th>Atlétikai jellegű feladatok</th><th>Órakeret 20 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="2">A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizitásra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.
A 3 lépéses dobóritmus ismerete.
Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.
A Kölyökatlétikával és a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="2">Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.
Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.
A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.
Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.
Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="2">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Futások, rajtok
Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle színtereken. Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.</td><td>Ének-zene: ritmusgyakorlatok, ritmusok.

Természetismeret: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.

Földrajz: térképismeret.</td></tr>
</table>

Szökdelések, ugrások: Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló technikával 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek. Dobások: Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal. Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabda hajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek.	*Informatika:* táblázatok, grafikonok.

<table>
<tr><td colspan="2">Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés
A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A tartós futás, a gazdaságos vágtamozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek.
El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége.
A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat.
Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.
A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.
A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások fontossága.
Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.
Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése. Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.
Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.</td></tr>
</table>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret29+8 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 mászó kulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása. Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban. Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására. Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldásokban, a téri tájékozódásban, és az egyensúlyozó képességben. Törekvés a kreativitásra, a torna jellegű feladatmegoldásokban. A reális testkép és a testtudat kialakulása. Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása. Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna *Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:* Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.	*Természetismeret:* egyensúly, tömeg, középpont.

Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugor fejállás. Fejállás. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat. Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; felguggolás és leguggolás, Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás. Gerendán: támaszhelyzeten át, fel- és leugrás. *Függéshelyzetek és függésgyakorlatok***:** Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódzkodások. Kötélmászás, mászó kulcsolással. Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; függésben lendület hátra. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés. *Egyensúlyozó gyakorlatok:* Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel. *Képességfejlesztés* Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával. Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.	*Erkölcstan:* társas viselkedés, önismeret, kooperatív munka. *Ének-zene:* ritmus és tempó.

Játékok, versengések Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése. Aerobik (lányoknak és fiúknak) *Alapállás;* *2–4 ütemű alaplépések (Low-impact)*: járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounges), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokszlépés (boksz step), mambo, csa-csa-csa, sarkonfordulás (pivot-turn), oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kikc), láblendítés (leg kick); *2-4 ütemű alaplépések (Hi-impact)*: futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run); *Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel*: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic)	

Képességfejlesztés Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobbantja a 3. és a 4. ütemet stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához. Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Prevenciós funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai. Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve. Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról. A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek. A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése. A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak. Az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.	

<table>
<tr><td colspan="2">A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.
Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.
A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.
Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézen átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, alaplendület függésben, zsugorlefüggés, lefüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás.
Aerobik, fitnesz aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokszlépés, mambó, csa-csa-csa.</td></tr>
</table>

A felkiáltójeles óraszám az úszás helyett belépő órák számát jelzi!

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Alternatív környezetben űzhető sportok</th><th>Órakeret 23+5+9! óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">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.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.
A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.
A szervezet edzettségének növelése.
Az egészséges életmód iránti igény erősítése.
A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.
A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.
Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Az évszaknak megfelelő fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen, nordic-walking, floorball, asztalitenisz, frizbi. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek,túra.
Nordic Walking: Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</td><td>Természetismeret:_időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; az emberi szervezet működése.</td></tr>
</table>

Frizbi *Dobások* párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások. *Nyitások* meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába. *Védekező mozgások*, ugrások, elkapások. .Floorball: ütő fogása-tenyeres és fonák ütések, labdaszerzés helyben és mozgásban, labda fogadás. Cselezések helyben és mozgásban aktív és passzív védővel szemben. Páros és hárma lefutások. *Asztalitenisz:* Labdapattogtatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogtatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzésszerűen. *Túra* a városban – csoportokban. Felkészülés a túrára: tervkészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással. Képességfejlesztés A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. Játékok, versengések.	

„Cicajáték” koronggal. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. A mozgásrendszerek játékszabályainak ismerete és alkalmazása. A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai. Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	A frizbi, természetjárás, diagonál lépés (NW) , tenyeres és fonák ütés, röpte, helyezkedés-befutás, floorball szabályok

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Önvédelmi és küzdőfeladatok</th><th>Órakeret 19 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Néhány önvédelmi fogás bemutatása.
Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.
Sportszerű küzdés betartása. Az agresszió elutasítása.
Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.
A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.
Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.
Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.
Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</td></tr>
<tr><th colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</th><th>Kapcsolódási pontok</th></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Önvédelem
Önvédelmi fogások: Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.

Képességfejlesztés</td><td>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák.

Természetismeret: izmok, ízületek, testi és lelki harmónia.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.

Játékok, versengések
Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén).

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés
A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.
Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban.
A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió értelmezése.
A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói.
Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek</td><td></td></tr>
<tr><td>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</td><td colspan="2">Természetes és nem természetes mozgásformák
A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</td></tr>
</table>

	Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8–10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. Stressz és feszültségoldó tréning módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. *Atlétika jellegű feladatok* A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően. Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával. A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása. A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete *Torna jellegű feladatok* A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.

	A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal. Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére. *Alternatív környezetben űzhető sportok* A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása. A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon. *Önvédelmi és küzdőfeladatok* Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása. Jártasság néhány önvédelmi fogásban. Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése.

7. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 17+5 óra
Előzetes tudás	A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 6-8 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. Gyermekjóga alapgyakorlatainak ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű feszültségoldó tréning technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. Az erősítés és nyújtás jógagyakorlatokkal. A légző gyakorlatok és a testtudatos gyakorlás hatásának fontossága. Jóga ászanák ismerete. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.	*Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.

A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban. Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötél-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és feszültségoldó gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyságot és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok. Jógagyakorlatok, légző gyakorlatok. ”Napüdvözlet”- gyakorlatsor. Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás fejlesztése. Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.	*Természetismeret:* testünk, életműködéseink. *Vizuális kultúra* vizuális kommunikáció. Hittan és erkölcstan: Mindent szabad nekem, de nem minden használ.. (1 Kor. 6:12)

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának biztosítását jelentő gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlat-anyagának felhasználása. stressz és feszültségoldó alapgyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállítása. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák. Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Stressz és feszültségoldó technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, edzettség, egészségtudatos magatartás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.

A felkiáltójeles óraszám, az úszás helyett belépő órák számát jelzi!

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 31+4+8! óra
Előzetes tudás	A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos végrehajtására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek helyes megítélése. A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása. Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabdázás	*Matematika:* logika, térbeli alakzatok, tájékozódás.

Labda nélküli technikai gyakorlatok: irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. *Labdás technikai gyakorlatok*: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban. *Taktikai gyakorlatok*: Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védése. Labdavezető játékos védése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben. *Játékelemek alkalmazása*: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék. *Képességfejlesztés* Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.	*Vizuális kultúra* vizuális kommunikáció. *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Játékok, versengések A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz. Röplabdázás *Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:* Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban. *Kosárérintés változatai*: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, fölre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett. *Taktikai gyakorlatok*. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. *Képességfejlesztés* Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék	

végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből. *Játékok, versengések* *A*z alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása Kézilabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben. *Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. *Kapusmunka*: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. *Taktika:* Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1.1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással.	

Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés. *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció fejlesztése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához. *Játékok, versengések* A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével. Részvétel az iskolai bajnokságban. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel. Labdarúgás *Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek	

mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan. *Kapusmunka*: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás. *Taktikai gyakorlatok*: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. *Képességfejlesztés* A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakítása. A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával. *Játékok, versengések* A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban.	

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek. A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek. A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek. A specifikus sportjáték tudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek. A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése. A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelem.	

Kulcsfogalmak/ Fogalmak	„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Kislabdahajítás. A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása. A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása. Dobások Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával. Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből. Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség	*Ének-zene:* ritmusgyakorlatok, ritmusok. *Biológia-egészségtan:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. *Informatika:* táblázatok, grafikonok. *Hittan:* *Kitartással fussuk meg az előttünk álló…* *(Zsid. 12:1)*

fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorserő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztése. Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés és helyes testtartás. Futások különböző formáinak végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben. Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről. Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre. Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Az egykezes váltás, magasugrás lépő technikával, hármas-ötös lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29+4 óra
Előzetes tudás	A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére. Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés. Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A dance aerobik tánclépéseinek ismerete, összekötése karmunkával. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna (talajtorna, szertorna) *Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások*: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba. Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Ugrószekrény széltében (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggoló átugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): felguggolás, leterpesztés. *Függésgyakorlatok:* Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélen/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélen (fiúknak). Magas *g*yűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; *Egyensúlyozó gyakorlatok*: Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás.	*Fizika:* egyensúly, tömegközéppont. *Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés. *Ének-zene:* ritmus és tempó.

Aerobik (lányoknak, fiúknak) Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc . Dance aerobic, latin táncok alaplépései. Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak) *Lengetések:* oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura. *Kötéláthajtások*: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélhajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. *Kombinációk:* oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötéláthatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélhatással. *Fordulatok:* 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélhatás előre a láb alatt. Képességfejlesztés Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.	

<table>
<tr><td colspan="2">Játékok, versengések
Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.
Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok).

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés
Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.
A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai. Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető ismeretei. A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei. A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.
A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.
Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</td><td></td></tr>
<tr><td><u>Kulcsfogalmak/ fogalmak</u></td><td colspan="2">Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, guggoló-átugrás, vándormászás, homorított leugrás, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás.</td></tr>
</table>

A felkiáltójeles óraszám az úszás helyett belépő órák számát jelöli.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 22+4+10! óra
Előzetes tudás	A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható) *Előkészítő gyakorlatok:* a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.	*Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

Technikai elemek: alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák Nordic Walking (NW) *Technikai elemek:* A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőkifejtést**,** egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák. Tenisz: alapállás, ütőfogás, labda ütögetése tenyeres és fonák tartással, helyezkedés a labdához, alapszerva (könnyített szerva), röpte. Mountainbike (kerékpározás terepen, erdőben) Egyensúly megtartása akadályokon át, emelkedőn tekerés, lejtő technikák, esések. Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire. *Nordic Walking:* **S**okoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.	

<table>
<tr><td colspan="2">.Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés
Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.
A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.
A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.
A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.
A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">A tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák adogatás, tenyeres adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th colspan="2">Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</th><th>Órakeret 23 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3">Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnika, alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. Néhány egyszerű önvédelmi fogás.
A test-test elleni küzdelem.
Az érzelmek és az agresszió szabályozása.
Mások teljesítményének elismerése.
A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.
Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.
Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.
Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.
Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.
A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.
A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Önvédelem, önvédelmi fogások
Szabadulások fogásból. Egyenes rúgás hárítása. Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása .Emelések és védésük.
Képességfejlesztés</td><td>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák.</td></tr>
</table>

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok). Játékok, versengések Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei. Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok) Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.	*Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek, testi és lelki harmónia. *Hittan és erkölcstan:* *Amit akartok, hogy az emberek veletek…* *(Máté 7:24)*

Kulcsfogalmak/ fogalmak	egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás
A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén	*Természetes és nem természetes mozgásformák* Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű stressz és feszültségoldó technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány gyakorlatának ismerete, jóga-Napüdvözlet. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság. Az eddig elsajátított stressz és feszültségoldó technikák. *Sportjátékok* Gazdagabb sportjáték-technikai és taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban. *Atlétika jellegű feladatok* Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

	Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. *Torna jellegű feladatok* A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása. Dance aerobik –egyszerű koreográfiák előadása. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában. *Alternatív környezetben űzhető sportok* Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és játékok. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása. A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgás-anyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

	Önvédelmi és küzdőfeladatok A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal. Állásküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

8. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 17+5 óra
Előzetes tudás	A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. Fitness szerek ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű stressz és feszültségoldó stressz és feszültségoldó technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése. Az újszerű, fitnessben használatos sportszerek ismerete alapgyakorlatai.Softball és theraband gumiszalag használata izomerő fejlesztésére.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban. Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötél-, gumikötél, softball, theraband szalag stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és stresszoldó gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyságot és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok., jógagyakorlatok. Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.	*Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás *Természetismeret:* testünk, életműködéseink. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.

Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittség fejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából. Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása. Stressz és feszültségoldó technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.	Hittan és erkölcstan: Az igazi kincs… (Máté 6:19)
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.

A felkiáltójeles óraszám az úszás helyett belépő órák számát jelzi.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 31+4+8! óra
Előzetes tudás	A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése. A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.	

	Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok*: irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. *Labdás technikai gyakorlatok*: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármas-nyolcas mögé futással. Gyors indítás párokban. *Taktikai gyakorlatok*: Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védése. Labdavezető játékos védése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben. *Játékelemek alkalmazása*: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék. *Képességfejlesztés*	*Matematika:* logika, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolása. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként. *Játékok, versengések* A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz. Röplabdázás *Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:* Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban. *Kosárérintés változatai*: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, fölre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.	

Felső egyenes nyitás. a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól. *Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.* A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással. *Taktikai gyakorlatok*. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése. *Képességfejlesztés* Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből. *Játékok, versengések* *A*z alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása Kézilabdázás	

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások. *Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások. Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Ejtés. *Kapusmunka*: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védése. *Taktika:* Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1.1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés. *Képességfejlesztés* A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság elve szerint. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához.	

Játékok, versengések A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével. Részvétel az iskolai bajnokságban. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel. Labdarúgás *Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda stoppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra	

húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan. *Kapusmunka*: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás. *Taktikai gyakorlatok*: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék. *Képességfejlesztés* A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek gyakorlása. A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával. *Játékok, versengések* A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*	

Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások prevenciója érdekében. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek. A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek. A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek. A specifikus sportjáték tudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek. A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai. A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei. A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.	

Kulcsfogalmak/ Fogalmak	„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabdahajítás. A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása. A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása. Dobások Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből. Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és becsúszással. Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob	*Ének-zene:* ritmusgyakorlatok, ritmusok. *Biológia-egészségtan:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. *Informatika:* táblázatok, grafikonok.

állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorserő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztése. Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az „aktív elugrás” értelmezése. Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták. A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.	*Földrajz:* térképismeret.

<table>
<tr><td colspan="2">Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben
Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására.
Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</td><td>Hittan és erkölcstan:
Testvéreim, én nem gondolom, hogy…(Pál levele a Filippiekhez 3-13)</td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">egykezes váltás, magasugrás lépő technikával, hármas-ötös lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</td></tr>
</table>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29+4 óra
Előzetes tudás	A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. Step- pad ismerete. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés. Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A step- aerobic lépéskombinációk, forgások zenére. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna *Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások*: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Ugrószekrény széltében (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész) felguggolás, leterpesztés. *Függésgyakorlatok:* Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélen/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélen (fiúknak). Magas *g*yűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. *Egyensúlyozó gyakorlatok*: Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal.	*Fizika:* egyensúly, tömegközéppont. *Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés. *Ének-zene:* ritmus és tempó.

Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből. Aerobik (lányoknak, fiúknak) Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia. Step- aerobic Alaplépések, lépéskombinációk forgással és irányváltoztatással. Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak) *Lengetések:* oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura. *Kötéláthajtások*: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélhajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. *Kombinációk:* oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötéláthatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélhatással. *Fordulatok:* 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélhatás előre a láb alatt. Képességfejlesztés Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával. A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének	

erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők, -hajlítók,) Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása. Játékok, versengések Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is. Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) bemutatása összekötő elemek felhasználásával. Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötél sportágakban. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei. A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai. Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei. A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.	

<table>
<tr><td colspan="2">A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.
A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.
Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.
A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.
Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</td><td></td></tr>
<tr><td><u>Kulcsfogalmak/ fogalmak</u></td><td colspan="2">Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, guggoló átugrás, vándormászás, homorított leugrás, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.</td></tr>
</table>

A felkiáltójeles óraszám az úszás helyett belépő órák számát jelzi!

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 22+4+10! óra
Előzetes tudás	Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható) *Előkészítő gyakorlatok:* a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.	*Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

Technikai elemek: alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák. Nordic Walking (NW) *Technikai elemek:* A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőkifejtést**,** egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák. Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire. *Nordic Walking:* **S**okoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai. *Asztalitenisz:* Labdapattogtatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogtatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.	

Rope-skipping Speciális ugrókötéllel hajtások, átfutások, egyéni, páros és csoportos gyakorlatokkal Criss-cross, double dutch, side swing *Tenisz*: tenyeres és fonák ütés, szervák, röpténél való helyezkedés nyitás-fogadás variációk. Helyezkedés érkező labdához, nyitáshoz. *Kerékpárral* túrázás a környéken, felszerelés, útvonal megtervezése, KRESZ szabályok alkalmazása, biztonsági előírások kerékpáron. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.	

<table>
<tr><td colspan="2">ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.
A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.
A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.
A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.
A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">A tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció. Criss-cross, d.dutch, KRESZ ismeretek, szabályok a kerékpáros közlekedésben</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</th><th>Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</th><th>Órakeret 23 óra</th></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="2">Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák, alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.
Néhány egyszerű önvédelmi fogás.
A test-test elleni küzdelem.
Az érzelmek és az agresszió szabályozása.
Mások teljesítményének elismerése.
A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="2">A birkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.
Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.
Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.
Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.
Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.
A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.
A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="2">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Önvédelem, önvédelmi fogások
Szabadulások fojtásfogásból, egyenes ütés és köríves ütés védése, hárítása. Egyenes rúgás hárítása.
Grundbirkózás
Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések.</td><td>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák.</td></tr>
</table>

Képességfejlesztés Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok). Játékok, versengések Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei. A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).	*Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek, testi és lelki harmónia. *Hittan és erkölcstan:* *Mert mindenki, aki magát felmagasztalja.* *(Lukács 14:7-11)*

<table>
<tr><td colspan="2">Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.
A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartása. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</td><td></td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás</td></tr>
<tr><td>A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén</td><td colspan="2">Természetes és nem természetes mozgásformák
Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.
Egyszerű stressz és feszültségoldó technikákról tájékozottság.
Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.
Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.
Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.
Az újszerű fitnesz eszközök ismerete és használata a testedzésben (softball és theraband szalag)
A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.
Az eddig elsajátított stressz és feszültségoldó technikák.

Sportjátékok
Gazdagabb sportjáték-technikai és taktikai készlet.
Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.
A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.
A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</td></tr>
</table>

	A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban. *Atlétika jellegű feladatok* Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. *Torna jellegű feladatok* A helyes testtartás, a koordinált mozgás jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása. A step-aerobik lépéseinek változatos kombinációban való alkalmazása. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

	Alternatív környezetben űzhető sportok Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és sportolási formákban, bővülő gyakorlási tapasztalat. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása. A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása. *Önvédelmi és küzdőfeladatok* A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal. Állásküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek. A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

5. A tantárgyi értékelés formái, szempontjai

A különböző sportágak gyakorlat anyagának bemutatása, mérése.
Beszámolók a különböző mozgásanyag élettani hatásairól a szervezetünkre.
Önmagához mért fejlődés, javulás kiemelt értékelése.

A tanulók fizikai állapotának mérése motoros és fittségi tesztekkel:
HUGAROFIT és EUROFIT tesztek.
-Cooper teszt (12 perces futás)
-helyből távolugrás
-felülés
-törzsemelés hasonfekvésből
-fekvőtámasz
-2000 m futás minél rövidebb idő alatt
-6 perces futás
-labdadobás falhoz 1 perc alatt
-ingafutás 1 percig
-négyütemű fekvőtámasz 1 percig
-medicinlabda dobása vagy lökése
-zsámolyra felugrás 1 percig

Sportszerűség, társas és szociális kompetenciák értékelése.
Órai magatartás, viselkedés társakkal, felszerelés, motiváltság és szorgalom értékelése.
Tanórán kívüli sportmunka értékelése.
Csoportban való együttműködés értékelése.
Felelősségvállalás értékelése.

Feladatok bemutatása, számonkérése, értékelése a jegy 50 %-át képezi.
Szociális kompetenciák (magatartás, szorgalom, motiváltság, felelősség) 25 %
Tanórán kívüli sportmunka, szabadidős sporttevékenység és aktivitás, önmagához mért fejlődés, javulás 25 %