

4. évfolyam

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Előkészítő és preventív mozgásformák | Órakeret 10 óra+ folyamatos |
|--|--|---|
| Előzetes tudás | A testnevelés optimális tanulási környezetének ismerete . Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek ismerete, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudása . Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett 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 |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák gyors kialakítása. <i>Gimnasztika:</i> 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, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása. Keringéscsökkentő feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. <i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> 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 fitnesz tesztet pontosabb végrehajtása. Higiéniával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek</p> | | <p><i>Környezetismeret:</i> _ tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> |

| | |
|---|--|
| 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: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei. Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Környezettudatosság: takarékoság, 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, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák | Órakeret 27 óra |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák ismerete . Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság .Ismeretek a kölyökatlétika mozgásanyagából . | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilá 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 <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Fordulattal, ritmus- és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötel 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 .Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. | | <i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás. <i>Matematika:</i> |

| | |
|---|---|
| <p>Menekülés és üldözés különböző tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal.</p> <p><i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is).</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i> Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel.</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva.</p> <p><i>Tolások, húzások:</i> Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel.</p> <p><i>Emelések és hordások:</i> Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően.</p> <p><i>Függés- és lengésgyakorlatok:</i> Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás”.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Különböző testrészekben 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.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások:</i> Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. Társal, társakkal tükörképben és azonosan, társon át.</p> <p><i>Támaszok:</i> 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.</p> <p><i>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> Szerep-, szabály- és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyzetváltoztató alapkészségek felhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó</p> | <p>műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> |
|---|---|

| | |
|---|---|
| <p>egyéni versenyek.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; 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.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Manipulatív természetes mozgásformák | Órakeret 35 óra |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | Bátor, sikerorientált tanulási igény a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatában. A finommotorika fejlettsége – lehetőség szerint a Kölyökatléтика mozgásanyagának ismeretével . | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | 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 Kölyökatléтика mozgásanyagának beépítésével. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> 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 <i>haladó mozgás közben</i>. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben. <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> 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</p> | | <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>meghatározott célra, távolságra „dropból” is próbálkozva. <i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok. <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> 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; szervszerűen. <i>A manipulatív alapkészségek gyakorlása játékban</i> 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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás, droprúgás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban | Órakeret 15óra |
|---|--|---------------------------|
| Előzetes tudás | <p>A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlettsége .A torna- és a táncelemek gyakorlásával a relatív erő- és a ritmusképesség fejlettsége. Az esztétikus mozgásvégrehajtás . Együttműködés, alkalmazkodás, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadása és megbecsülése .</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>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 gyermektáncok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása.</p> | |

| | |
|---|--|
| Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Torna:</i> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, párban, csoportban; fellendülési kísérletek segítségadással vagy nélküle kézállásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugarások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulínról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúlagyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn . 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy rúdmaszás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű maszás); gyermek aerobikgyakorlatok. <i>Gyermektáncok:</i> Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc).</p> <p>Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése. <i>Tornához és gyermektáncához kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére.</p> <p>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 tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.</p> | <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, tánc, táncház, fonó, „játészó”, felkérés. |

| | | |
|--|--|----------------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban | Órakeret 20 óra |
| Előzetes tudás | | |

| | |
|---|--|
| | Vágtafutás; tartós futás (gördülő technika) , guggolórajt., távolugrás elugrósávból guggoló technikával , magasugrás átlépő technikával; Kislabdahajítás 3 lépéses dobóritmusban , A Kölyökatlétika eszközkészlete. A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatai. |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával. Az élményszerűséget biztosító, tudatos gyakorlási, tanulási folyamat során az önértékelés további erősítése és annak megtapasztalása, hogy az eredményesség forrása maga a precíz és kitartó gyakorlás. |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | |
| Kapcsolódási pontok | |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Járás- és futógyakorlatok:</i> Járások és futóiskolai gyakorlatok meghatározott és folyamatosan változó lépéshosszal és lépésgyakorisággal; vágtafutás; tartós futás (gördülő technika) különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt. <i>Ugró- és szökdelő gyakorlatok:</i> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egylábban, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló technikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk az egyre hatékonyabb technikai kivitelezés érdekében. <i>Lökő-, hajító- és vetőmozgások:</i> Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, távolságra, különböző kiinduló helyzetekből, mozgásból. Kislabdahajítás 3 lépéses dobóritmusban. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzserő fejlesztésének hangsúlyozása a Kölyökatlétika eszközkészletének és mozgásrendszerének sokrétű felhasználásával. <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</i> A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló és páros ugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása. A Kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában, havi rendszerességgel a délutáni időszakban.</p> <p>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.</p> | <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, köríves nekifutás, váltás, gát, sarok-talp gördülés. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban | Órakeret 15 óra |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | <p>Tapasztalat a manipulatív alapkészségek gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.</p> <p>Motivált tanulás a játék folyamatában.</p> <p>Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete. A sportjátékok alaptechnikai és feladatmegoldásainak ismerete. . A játékdő aktív közösségi játékkal történő kitöltésének igénye .</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.</p> <p>A közös játékeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben.</p> <p>A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.</p> <p>A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.</p> <p>A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i></p> <p>Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.</p> <p><i>Minikosárlabda:</i></p> <p>Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.</p> <p><i>Miniröplabda:</i></p> <p>Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.</p> <p><i>Labdarúgás (futsal):</i></p> <p>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.</p> <p><i>Szivacskézilabda:</i></p> <p>Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i></p> <p>Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfölényes</p> | | <p><i>Vizuális kultúra:</i></p> <p>vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i></p> <p>kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacskezilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kezilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete.</p> <p>Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p> | <p>Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</p> |

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

| | |
|--|--|
| gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban | Órakeret 15 óra |
|--|--|--|
| Előzetes tudás | <p>A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai.</p> <p>Vízbiztonság, siklás hason és háton.</p> <p>Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban.</p> <p>Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség az uszodai szabályok betartásában.</p> <p>Egy úszásnem (hátúszás) technikájának ismerete a jártasság szintjén .</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása.</p> <p>Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.</p> <p>Egy úszásnem (hátúszás) technikájának rögzítése.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Hátúszás</p> <p>Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka).</p> <p><i>Feladatok háton:</i> felfekvés a hátra kapaszkodással, fejbeállítás, csípőemelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton.</p> <p><i>Hátúszás lábtempó:</i> siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal ; hátúszó lábtempó, segítséggel; hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása úszólappal .</p> <p><i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel.</p> <p><i>Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.</p> | | <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.</p> |

| | |
|--|---|
| <p><i>Ugrások, taposások:</i> beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai.</p> <p>A téri tájékozódás, tér- és mélységérzékelés fejlesztése úszó és merülő gyakorlatokkal. Adott úszásnem technikai gyakorlatai koordinációs céllal. Játékos páros és társas vízi feladatok erőfejlesztő céllal.</p> <p><i>Vízhez kötött játékok:</i> Hajóvontatás, siklasi és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott úszástechnikával kapcsolatos fogalmi készlet ismerete, az uszoda élet- és balesetvédelmi ismeretei, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Felfekvés, gyorsúszás, hátúszás, fejesugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben | Órakeret 18 óra |
|--|---|--|
| Előzetes tudás | A tanult alternatív, szabadidős mozgásformák ismerete . Az új sportágak révén a mozgás iránti pozitív beállítódás . | |
| 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 |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Szabad, aktív játéktevékenység, szabad mozgás a természetben; havas feladatok és játékok, hóemberépítés; csúszkálás jégen, szánkózás, sízés, görkorcsolyázás, túrázás; kerékpározás; minitenisz, tollaslabda, frizbi, asztalitenisz, minigolf, falmászás, lánbtenisz, íjászat, egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek. A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai</p> | | <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</p> |

| | |
|--|---|
| és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Mozgásos kifejező képesség fejlesztés | Órakeret 18 óra |
|--|--|--|
| Előzetes tudás | <p>A tanult , tánc mozdutok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2~4 gássszekapcokus végrehajts helyzetek. Eredményes</p> <p>Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése. A koreografált mozgás sorok bemutatásakor a mozgás igazodik a zene ritmusához. A kreatív/ tanult mozgás készlet előhívható.</p> | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>érzékeés, a tér izom és egyensúlyérzékelés továbbfejle</p> <p>A torna és a tánc elemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő és a ritmusképesség fejlődéséhez.</p> <p>Az mozgás végrehajtás rögzítése.</p> <p>A gyermek táncok tanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása.</p> <p>Dalra, zenére végzett mozgások pontos ritmusának és esztétikájának fejlesztése és az alkotó mozgás kifejezés lehetőségei által a pszichomotoros tehetségfejlesztés.</p> <p>Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.</p> | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>különböző szerekre; támasz ugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugró deszkáról és/vagy mini trambulinról, Kismaeska tanításának szakaszolása: 1. ugrással előre felugrás lebegő támaszba, leugrás guggolásbrényre lebegő támasszal függés gúla 3-6 mozgásforma kapcsolatában torna sa egyénileg és párokban; kötél és/vagy r</p> <p><i>Gyermek táncok:</i> 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 a gyermeki képzelőerő, kreativitás által. Páros vagy társas tánc folyamatok összhangban. Motívum ismeret</p> | | <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>bővülése és az adott tánc/ok struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. Páros és csoportos, változatos térformájú motívum füzérek, gyermek táncok.</p> <p>Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése.</p> <p><i>A gyermek tánchoz kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i> Kör játékok zenére, dalokra és mondókákra. Tánc motívumok különböző dialektusokból – ugrós tánc -, motívum füzérek zenére, ritmusra, énekhangra.</p> <p>Rövidebb, egyszerű mozgásrendszerű koreográfiák betanulása. Mondókákra, versekre, mesés gyermekdalokra épülő tánc motívumok, etűdök és koreografált mozgás sorok, tánc stílus követése.</p> <p>A mozgás sorok kísérete: zene, tánc, kézi szerek – labda, szalag, tornabot-</p> <p>Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok . Népi játékok éneke, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgás pontosságra, épülő tánc bemutatok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.</p> | |
| <p>Kulcsfogalmak/ fogalmak szaknyelv</p> | <p>spicc, egyensúly gyakorlat, tornrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játészó”, felkérés, etűd, tánc stílus, motívum füzér</p> |

| | |
|---|--|
| <p>A fejlesztés várt eredményei a 4.évfolyam végén</p> | <p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása</p> <p>Önálló pulzusmérés. A levezetés helyének és preventív szerepének megértése. A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok 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.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése,</p> |
|---|--|

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 energiabefektetéssel.

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 jellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban

Részben önállóan tervezett 3-4 tornaelem 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 korának megfelelő többféle táncstílus ismerete.

.

Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.

A 3 lépéses dobóritmus ismerete.

A közepes és nagy intenzitású mozgások többször hosszabb ideig történő fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A Kölyökatlélikával kapcsolatos pozitív élmények kifejezése.

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 sportszerű viselkedés értékévé 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 erő kifejtésének 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 a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban

Egy úszásnemben 25 méter leúszása biztonságosan.
Fejesugrással vízbe ugrás.
Az uszodai rendszabályok természetessé válása.
A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.

Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.
A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alapttechnikai és taktikai elemeinek ismerete, alkalmazása.
A szabadidős mozgásformák önszervező módon történő felhasználása szabad játéktevékenység során.
A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.

Természetes mozgásformák a gyermektáncokban

A tempó változások érzékelése és követése.
A korának megfelelő többféle tánc stílus ismerete.
A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.