Érvényes:

2019.09.01-től

Helyi tanterv
Testnevelés és sport

Tildy Zoltán Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Készítette 2013-ban:

Dr Dobóné Vígh Tímea
Pap Zsigmondné

5520 Szeghalom

Tildy Zoltán utca 19-21.sz.

A testnevelés helyi tantervét felülvizsgálta és a szükséges korrekciókat végezte

2017- 2018. tanévben:

Dr Dobóné Vígh Tímea
Pap Zsigmondné
Zsadányi Lajos – úszás témakör
Czebe Tiborné – úszás témakör

2019 – 2020. tanévben:

Vassné Színos Ilona
Árvai Gyöngyike

Célok és feladatok az 1-4. évfolyamon

- 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.
- A mozgástanulással párhuzamosan történjen a már cselekvésbiztos mozgásformák alkalmazása összetettebb játéktevékenységekben és kontrollált versenyszituációkban is.
- A kontrollált versenyszituációk során - a motiváció fenntarthatósága és az esélyegyenlőség érdekében - a mozgásos tevékenységek precíz végrehajtásán, a variációk sokaságán van a hangsúly, nem a mért abszolút teljesítményen.
- A mozgástanulási és pszichomotoros képességfejlesztési folyamatban a sikerorientált gyakorlási feltételek, az élménygazdagság, a játék és játékosság az uralkodó, amely mélyíti a mozgásos tevékenységekhez és testneveléshez kapcsolódó pozitív érzelmi viszonyulást.
- A természetes mozgások alkalmazása sportági jellegű mozgásokban egyre nagyobb teret kap, amely a további koordinációs képességfejlődés záloga.
- A játéktevékenység során is fejlődés mutatkozik, ami az egyre nehezedő szabályok mellett, az egyszerű taktikai feladatok felismerésében és egyre tudatosabb alkalmazásában nyilvánul meg.
- A mozgásos tevékenységek közbeni kooperációs és kommunikációs lehetőségek, kreativitást igénylő tanulási helyzetek hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez.
- A játéktevékenység nehezedő feladathelyzetei előidézte döntési kényszer hozzájárul a felelősségteljes viselkedés formálódásához, a szociális és társadalmi, egyéni és közösségi kompetenciák kialakulásához.
- A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást.
- Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást és az adekvát játékok alkalmazását helyezi előtérbe.
- A differenciálás elvét és az általa vezérelt gyakorlatot a legfőbb értékek közé sorolja.
- Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet áldoz a belső, didaktikai differenciálásra.
- Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére, és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok.
- A fejlesztőmunka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de a menet közben bekövetkező változásokhoz is.
- A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulás, egyúttal a személyiségfejlesztés - az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok – hatásfokát.
- A várt eredmények ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmaznak.
- 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 már elsajátított készségek, fogalmak, kategóriák egységeinek beillesztése a mozgásos tevékenységrendszerbe a tantárgyközi tartalmak, a kompetenciák és a fejlesztési feladatok keretében hozzájárulnak a hatékonyabb tanuláshoz, a kedvezőbb tanulási teljesítményhez, ezen keresztül a nevelési folyamat sikerességéhez.
- Összességében elfogadó, ugyanakkor követelményeket támasztó, következetes nevelési környezetet biztosító légkör szükséges, ahol 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, mely olyan fejlesztési területek alapjául szolgálhat, mint például a *pályaorientáció,* a *testi-lelki egészség* és az *eredményes tanulás*.
- 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.*
- A társas interakciók, a feladatokkal járó fizikai kontaktusok, a közösségi sikerélmények, továbbá a legfontosabb magyar sporttörténeti ismeretek kitűnő alapját képezik a *nemzeti öntudatnak és a hazafias nevelésnek.*
- A különböző sportágak, mozgásos tevékenységek, illetve a testnevelésórák rendszabályainak, szokásrendszerének kialakítása, 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 és feladatok tudatos fejlesztést tesznek lehetővé a *környezettudatossággal* kapcsolatban.
- A szaknyelvi alapok megismertetése, a testnevelésórán használatos szerek, eszközök balesetmentes használatának megismerése és megértése, a testi és lelki működéseink felfedezése összekapcsolva a rendszeres testmozgás iránti igény kialakításával, kiteljesedik a *testi-lelki egészségre nevelés* mint a legfontosabb fejlesztési terület.
- A fejlesztési területek feladatainak fent bemutatott megvalósításával, valamint a testnevelésóra sajátosságainak köszönhetően a *hatékony, önálló tanulás* és *a szociális és állampolgári kompetencia kialakítása* eredményes módon valósulhat meg.
- Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztésére a testnevelés oktatása keretében kiemelkedő lehetőség kínálkozik.
- Meghatározó eszköz a szaknyelvi, terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek széles körű, igényes közvetítése a pedagógus által, de nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a pedagógus-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók egymás közötti kommunikációjának alakítása.
- Tanórai keretek között erre a hibajavítás, a saját és a társak teljesítményének megfigyelése és értékelése, a játékszituációk, illetve játékfeladatok megbeszélése, a sikerek és kudarcok okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében nyílik lehetőség.
- Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó *kommunikációs* hajlandóság és nyitottság kialakítása.
- *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.
- Tanórán és a tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak, érdeklődésének leginkább megfelelő szerepet, feladatkört.
- 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.
- Ennek kialakítása kiemelkedő jelentőségű az alapfokú nevelés kezdeti szakaszaiban.
- 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, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, pozitív attitűdöt már ezen az iskolafokon is.

Fejlesztési feladatok és óraszámok az 1. évfolyamon

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Kerettantervi óraszám* 1-2.évfolyam	Javasolt óraszám az 1.évfolyamon
Előkészítő és preventív mozgásformák	20 óra	8 óra
Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	75 óra	12 óra
Manipulatív természetes mozgásformák	54 óra	23 óra
Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	30 óra	18 óra
Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	40 óra	15 óra
Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és technikai feladatmegoldásokban	30 óra	10 óra
Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	15 óra	10 óra
Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	30 óra	
Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	30 óra	12 óra
Sakk		36 óra
Labdarúgás / kézilabda		36 óra
Összesen:		180

1.-2. évfolyam

- **Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás.** *(„Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait – különös tekintettel az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekre – az úszás óraszámával meg kell növelni”.)*
  Intézményünkben jelenleg nem biztosított az úszásoktatás személyi és tárgyi feltétele. A tervezett 18 órát a „Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban” tematikai egység követelményeinek teljesítéséhez rendeljük.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban**	**Órakeret óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszeretet megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *A vízhez szoktatás gyakorlatai:* Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési gyakorlatok; vízbeugrások; siklás- és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése kisvízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal. *Játékok a vízben:* Vízhez szoktató, úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.		*Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra. *Környezetismeret:* a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Előkészítő és preventív mozgásformák**	**Órakeret 8 óra + folyamatos**
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, 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, légzőgyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. 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. Motoros tesztek végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció 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	*Matematika*: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok. *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. *Vizuális kultúra:* megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.

megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek. Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete. Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő. Relaxációs 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.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák**	**Órakeret 12 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
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, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása. *Lendítések és körzések:* Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása. *Hajlítások és nyújtások:*	*Matematika:* térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai. *Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.

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, alacsonygyűrűn, KTK-n, 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 energiabefektetés 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.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Manipulatív természetes mozgásformák**	**Órakeret 23 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
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.	*Matematika:* műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek. *Informatika:* médiainformatika. *Környezetismeret:* testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.

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, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 18 óra**
Előzetes tudás		
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;). Ugrások, támaszugrások és rávezető	*Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai

gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Egyszerű páros és társas gúlatorna. *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.	ismeretek. *Környezetismeret:* az élő természet alapismeretei.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 10 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
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. 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.	*Matematika:* mérés, mérhető tulajdonságok. *Vizuális kultúra:* közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása. *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.
Kulcsfogalmak/fogalmak	Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban**	**Órakeret 10 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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 önközpontúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:* labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskézilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során. *Labdarúgás:* A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül). *Minikosárlabda:* Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. *Sportjáték-előkészítő kisjátékok:* Létszámfölényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú 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.	*Technika, életvitel és gyakorlat:* anyagok és alakításuk. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. *Környezetismeret:* testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
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.	*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal* ***a lehetőségek függvényében****:* 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, falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek. *Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.*	*Magyar nyelv és irodalom:* dramatikus játékok. *Környezetismeret:* éghajlat, időjárás. *Technika, életvitel és gyakorlat:* közlekedési ismeretek.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az alternatívan választható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, 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. *A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.*	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.

Követelmények az 1. évfolyam végén

- *Előkészítő és preventív mozgásformák*
- Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, végrehajtása.
- A testrészek megnevezése.
- A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.
- Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása.
- 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-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése.

- *Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák*
- Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával.
- A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.

- *Manipulatív természetes mozgásformák*
- A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak 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.
- 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 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.

- *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	Kerettantervi óraszám* 1-2.évfolyam	Javasolt óraszám az 2.évfolyamon
Előkészítő és preventív mozgásformák	20 óra	10 óra
Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	75 óra	28 óra
Manipulatív természetes mozgásformák	54 óra	13 óra
Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	30 óra	15 óra
Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	40 óra	20 óra
Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és technikai feladatmegoldásokban	30 óra	5 óra
Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	15 óra	5 óra
Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	30 óra	-
Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	30 óra	12 óra
Jóga		36 óra
Sakk		36 óra
Összesen		180 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Előkészítő és preventív mozgásformák**	**Órakeret 10 óra + folyamatos**
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, többes oszlopok, félkör és kör	*Matematika*: számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások,

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, légzőgyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. 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. Motoros tesztek végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció 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. Relaxációs 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.	geometriai alakzatok. *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai. *Vizuális kultúra:* megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák**	**Órakeret 28 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
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, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása. *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:*	*Matematika:* térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai. *Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.

Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. *Függés- és lengésgyakorlatok:* Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, 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 energiabefektetés 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.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Manipulatív természetes mozgásformák**	**Órakeret 13 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
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. *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	*Matematika:* műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek. *Informatika:* médiainformatika. *Környezetismeret:* testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.

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, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 15 óra**
Előzetes tudás		
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; lebegő- és mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása; kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. Egyszerű páros és társas gúlatorna. *Tánc* A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának,	*Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. *Környezetismeret:* az élő természet alapismeretei.

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, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/Fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
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	*Matematika:* mérés, mérhető tulajdonságok. *Vizuális kultúra:* közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok

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. 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.	megfigyelése, leírása. *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.
Kulcsfogalmak/fogalmak	Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban**	**Órakeret 5 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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 önközpontúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:* labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskézilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során. *Labdarúgás:* A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül). *Szivacskézilabda:* Passzgyakorlatok, kapura lövések. *Minikosárlabda:* Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. *Miniröplabda:* Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával. *Sportjáték-előkészítő kisjátékok:* Létszámfölényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.	*Technika, életvitel és gyakorlat:* anyagok és alakításuk. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. *Környezetismeret:* testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.

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.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 5 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		**Kapcsolódási pontok**
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.		*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erőkifejtés, sportszerűség, düh, erőkifejtés, csel.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben**	**Órakeret 12 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal* ***a lehetőségek függvényében****:* 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, falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek. *Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.* ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az alternatívan választható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, 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. *A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.*	*Magyar nyelv és irodalom:* dramatikus játékok. *Környezetismeret:* éghajlat, időjárás. *Technika, életvitel és gyakorlat:* közlekedési ismeretek.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.

Követelmények a 2. évfolyam 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, a medence középhelyzete beállítása.
- 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-mozgásos relaxáció gyakorlatainak felismerése. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.

- *Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák*

- Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, 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 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	Kerettantervi óraszám* 3-4.évfolyam	Javasolt óraszám az 3.évfolyamon
Előkészítő és preventív mozgásformák	20 óra	5 óra
Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	54 óra	12 óra
Manipulatív természetes mozgásformák	70 óra	20 óra
Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	30 óra	14 óra
Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	40 óra	10 óra
Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és technikai feladatmegoldásokban	30 óra	8 óra
Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	14 óra	7 óra
Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	36 óra	18 óra
Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	30 óra	14 óra
Sakk		36 óra
Kézilabda		36 óra
Összesen		180 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 5óra 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, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása. 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:* A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát 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 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 relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai. 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: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei. Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend, saját felszerelés és	*Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek. *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás.

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 12 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	*Vizuális kultúra:* kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció. *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás. *Matematika:* műveletek értelmezése;

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, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás". *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 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 energiabefektetés 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.	

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 20 óra**
Előzetes tudás	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.	
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 Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
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 „dropból” is próbálkozva. *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	*Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás.

csoportos versenyek. 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.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás, droprúgás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 14 óra**
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. 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; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulinról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúlagyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-4 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás); gyermek aerobikgyakorlatok. *Tánc:*		*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. *Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.

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 táncfolyamatok összhangban. Motívumismeret bővülése és az adott tánc(ok) struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. 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. Népi játékok énekre, dalra, zenére. 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 tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései. A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játszó”, felkérés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 10 óra**
Előzetes tudás	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.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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 testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.	
Ismeretek/Fejlesztési követelmények		**Kapcsolódási pontok**

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 guggolórajt. *Ugrások és szökdelések ugrásformái:* Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság változtatásával, páros és egylábon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggolótechnikával-; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk . *Dobások mozgásformái:* Egy- és kétkezes hajítómozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. Hajítómozgások 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 eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. 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.	*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. *Matematika:* geometria, mérés, testek. *Vizuális kommunikáció:* közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.
Kulcsfogalmak/fogalmak	Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, , dobóritmus, sarok-talp gördülés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban**	**Órakeret 8 óra**
Előzetes tudás	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.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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 énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
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. *Minikosárlabda:* Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás a kosárlabdában. *Miniröplabda:* Kosárérintés alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban. *Labdarúgás:* Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső 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,. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal. *Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:* Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), helyzetekben (2:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacskézilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, 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. 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.	*Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. *Magyar nyelv- és irodalom:* kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Labdaív, területvédés, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 7 óra**
Előzetes tudás	Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:* 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. *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.	*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, boksz, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban**	**Órakeret 18 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszeretet megalapozása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *A vízhez szoktatás gyakorlatai:* Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési gyakorlatok; vízbeugrások; siklás- és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése kisvízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal. *Játékok a vízben:* Vízhez szoktató, úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.	*Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra. *Környezetismeret:* a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.

<table>
<tr><td>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</td><td>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</td><td>Órakeret 14 óra</td></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="2">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="2">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.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="2">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása a lehetőségek függvényében:
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 ; falmászás; íjászat, lovaglás, :, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Gyermekjóga gyakorlatok.
Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.
A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.
A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.</td><td>Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek.

Környezetismeret: testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</td></tr>
<tr><td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td><td colspan="2">Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás,</td></tr>
</table>

Követelmények a 3. évfolyam 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 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, 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.
- A Kölyökatlétikával kapcsolatos 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.
- 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*
- Általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete és azok betartása. Tudatos levegővétel. Kellő vízbiztonság. Bátor vízbeugrás.

- *Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben*
- Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.
- A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai 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.

4. ÉVFOLYAM

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Kerettantervi óraszám* 3-4.évfolyam	Javasolt óraszám az 4.évfolyamon
Előkészítő és preventív mozgásformák	20 óra	5 óra
Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	54 óra	8 óra
Manipulatív természetes mozgásformák	70 óra	15 óra
Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	30 óra	10 óra
Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	40 óra	20 óra
Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és technikai feladatmegoldásokban	30 óra	25 óra
Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	14 óra	7 óra
Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	36 óra	18 óra
Sakk		36 óra
Néptánc		36 óra
Összesen		180 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 5 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, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása. 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:* A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát 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 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 relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai. 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: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei. Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.	*Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek. *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás.

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 8 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	*Vizuális kultúra:* kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció. *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás. *Matematika:* műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.

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, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás". *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 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 energiabefektetés 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.	
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 15 óra**
Előzetes tudás	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.	
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 Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
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 „dropból” is próbálkozva. *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	*Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. *Technika, életvitel és gyakorlat:* életvitel, háztartás.

(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 energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás, droprúgás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 10 óra**
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. 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; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulinról, egyéni-páros-társas egyensúly- és gúlagyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél- és/vagy 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 a gyermeki képzelőerő, kreativitás által. Páros vagy társas táncfolyamatok összhangban. Motívumismeret bővülése és az adott tánc(ok) struktúrájának egyre mélyebb megértése és végrehajtása. 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. Népi játékok énekre, dalra, zenére. 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 tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései. A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.	*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. *Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játszó”, felkérés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 20 óra**
Előzetes tudás	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.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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 testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.	

Ismeretek/Fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
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 guggolórajt. *Ugrások és szökdelések ugrásformái:* Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egylábon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó- és ugróiskolai gyakorlatvariációk . *Dobások mozgásformái:* Egy- és kétkezes hajító-, lökő- és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai. Hajítómozgások 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 eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában.	*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink. *Matematika:* geometria, mérés, testek. *Vizuális kommunikáció:* közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. 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.	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, gát, forgás, dobóritmus, sarok-talp gördülés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban**	**Órakeret 25 óra**
Előzetes tudás	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.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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 énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
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. *Minikosárlabda:* Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában.	*Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.

Miniröplabda: Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban. *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:* Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfölényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacskézilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, 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. 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.	*Magyar nyelv- és irodalom:* kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Labdaív, területvédés, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban**	**Órakeret 7 óra**
Előzetes tudás	Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG *A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:* 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. *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.	*Környezetismeret:* testünk, életműködéseink.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, boksz, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyorsúszás vagy hátúszás közül egy úszásnem választása. Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása. Egy úszásnem (gyorsúszás vagy hátúszás) technikájának rögzítése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Az úszásoktatás óraszáma helyi feltételektől függ, de 18 óra biztosítása előírt (a két évfolyamon együttesen). Amennyiben az iskola úszásoktatásra a helyi tantervben csak 18 órát tervez, vagy nem használja fel a teljes (36 órás) időkeretet, a fennmaradó órákat a többi tematikai egység időkeretének bővítésére kell fordítania. MOZGÁSMŰVELTSÉG A vízhez szoktatás gyakorlatai, a vizes környezet balesetvédelmi és higiéniai rendszabályai. Vízbiztonság, siklás hason és háton. Tudatos levegővétel az úszás rávezető gyakorlataiban. Hátúszás Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka). *Feladatok háton:* felfekvés a hátra kapaszkodással, fejbeállítás,	*Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra. *Környezetismeret:* a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink.

csípőemelés; háton lebegés segítséggel és önállóan; felfekvés hátra segítséggel és önállóan; lebegés háton önállóan; lebegés és siklás háton. *Hátúszás lábtempó:* siklás háton; hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; hátúszó lábtempó, segítséggel; hátúszás lábtempó segítséggel és önállóan; háton lebegés, siklás és a hátúszás lábtempó összekapcsolása; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása. *Hátúszás kartempó:* hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek, a levegővétel. *Hátúszás kar- és lábtempó összhangjának megteremtése:* hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. Gyorsúszás Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus) *Gyorsúszás lábtempó:* siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. *Gyorsúszás kartempó:* gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban. *Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:* gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása. *Gyorsúszás levegővétele:* a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. *Úszások a mélyvízben:* gyorsúszás karral-lábbal; gyorsúszás karral-lábbal, hátrafordulásos levegővétellel; úszás szabadon. *Ugrások, taposások:* beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás és előkészítő gyakorlatai. 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. *Vízhez kötött játékok:* Hajóvontatás, siklási és vízbeugrási versengések, víz alatti fogók, játékos úszógyakorlatok; játékos vízi csapatversenyek eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. 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. *Amennyiben az intézményben az 1-2. osztályban is megoldott az úszásoktatás, a tematikai egység céljait és követelményeit a helyi tantervben ennek figyelembe vételével kell meghatározni.*	

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 0 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 *Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása* ***a lehetőségek függvényében****:* 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 ; falmászás; íjászat, lovaglás, :, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Gyermekjóga gyakorlatok. *Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.* A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság. *A választás a helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.*	*Technika, életvitel és gyakorlat:* közlekedési ismeretek. *Környezetismeret:* testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás,

Követelmények a 4. évfolyam 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 energiabefektetéssel, 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 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 és tánc jellegű feladatmegoldásokban*
- Részben önállóan tervezett 3-6 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.
- A Kölyökatlétikával kapcsolatos 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 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 a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban*
- Egy úszásnemben 25 méter leúszása biztonságosan.
- Fejesugrással vízbe ugrás.
- Az uszodai rendszabályok természetessé válása.
- Hason és háton siklás és lebegés.

- *Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben*
- Legalább 4 szabadidős mozgásforma és alapszabályainak ismerete.
- A tanult szabadidős mozgásformák sporteszközei biztonságos használatának, alaptechnikai 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.