**Helyi tanterv**

Tantárgy: *Testnevelés*

Évfolyam: 1. osztály

Éves óraszám: 180 óra/év

Heti óraszám: 5 óra

**Készítette: Alsós munkaközösség**

**Dusnok, 2020. augusztus**

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 differenciáláselvét 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.

**1. évfolyam**

**Óraszám: 180 óra/év**

**5 óra/hét**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Témakör** | **Óraszám** |
| **1.** | **Előkészítő és preventív mozgásformák** | **15 óra +**  **folyamatos** |
| **2.** | **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák** | **45 óra** |
| **3.** | **Manipulatív természetes mozgásformák** | **30 óra** |
| **4.** | **Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban** | **20 óra** |
| **5.** | **Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban** | **20 óra** |
| **6.** | **Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban** | **20 óra** |
| **7.** | **Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban** | **10 óra** |
| **8.** | **Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben** | **20 óra** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Előkészítő és preventív mozgásformák** | | **Órakeret 15 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)*:  Sorakozó vonalon, sorban, oszlopban, kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon.  *Gimnasztika:*  Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszköz nélkül vagy eszközök felhasználásával. Egyszerű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül, légzőgyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása.Játékos gyakorlatsorok zenére.  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 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.  Gyakorlatok a biomechanikailag helyes testtartás kialakítására és fenntartáaára.  .  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének fontossága.  A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.  Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról.  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, 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: nyugalom, jó közérzet.  Környezettudatosság: takarékosság, öltözői rend kialakítása, 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. | | | *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. | |
| **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 45 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 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; és meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; 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:*  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, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal..  *Emelések és hordások:*  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, helyben és haladással, szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; 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). 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; 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 megismerése.  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 megismerése. | | | *Matematika:* térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.  *Környezetismeret:* tájékozódási alapismeretek.  *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. | |
| **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 30 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | | A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.  Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák 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. Labdavezetéses gyakorlatok 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; 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  Balesetmentes eszközhasználat ismerete.  Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai.  Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat összefüggésében.  Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.  A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. | | | *Matematika:* műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.  *Informatika:* médiainformatika.  *Környezetismeret:* testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek. | |
| **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 20 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 fontossága.  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). Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). Kötél és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás).  *Tánc*  A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, mozgásokon keresztül zenére. 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. | | *Ének-zene:* magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai 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 20 óra** |
| **Előzetes tudás** |  | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtásakor. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlásakor az ügyesség, koordinációs képesség, a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek, a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.  A gyakorlás fontossága. Gyakorláskor az önértékelés kialakítása. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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  A rajthoz kapcsolódó vezényszavak megismerése. Balesetvédelmi szabályok tudatosítása a dobásoknál. Idő- és távolságmérés. Kölyökatlétikai eszközöknek, a tanult mozgásoknak ismerete. A kitartás fontossága. | | *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 20 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 alkalmazása. A tevékenységek során a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása. | | |
| **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 megtanítása a játék során*.*  *Labdarúgás:* A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása. 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.  Célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda..  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek.  Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése. A sportszerűség fogalmának megértése. | | | *Technika, életvitel és gyakorlat:* anyagok és alakításuk.  *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció.  *Környezetismeret:* testünk és életműködéseink, tájékozódásialapismeretek. | |
| **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 gyakorlásakor az önfegyelem és az önszabályozás fejlesztése.  A sérülésmentes eséstechnikák tanulása, 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 20 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 játékok; labdás játékok különféle labdákkal. Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek.  *Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.*  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által.  *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. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végén** | *Előkészítő és preventív mozgásformák*  Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.  A testrészek megnevezése.  A fáradás jeleinek felismerése.  Az izomzat működésének elemi ismeretei.  Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között.  Az iskolatáska gerinckímélő hordása.  A gyakorláshoz szükséges térformák ismerete, gyors kialakításuk.  A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjainak ismerete.  Fegyelmezett gyakorlás eszközzel is.  Odafigyelés a társakra,  A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése.  *Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák*  Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban.  A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.  *Manipulatív természetes mozgásformák*  A manipulatív természetes mozgásformák mozgásmintáinak végrehajtási módjainak ismerete.  Az eszközök biztonságos és célszerű használata.  A feladatok végrehajtásakor pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.  A sporteszközök örömteli szabadidős használata.  *Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban*  Esztétikus végrehajtásra törekvés, egyszerű tornagyakorlat bemutatásakor.  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 a tánc közben.  *Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban*  A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása.  Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.  Mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.  *Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban*  Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete, alkalmazása gyakorló és feladathelyzetben.  A játékból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.  A csapatjátékokban 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.  Törekvés arra, hogy a támadó- és védőmozgások az ellenfél mozgásaihoz igazodjanak.  *Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben*  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. |