

3–4. évfolyam

A korosztályra továbbra is jellemző, hogy a különböző kognitív és affektív területek fejlődése a nagymértékű mozgásszükségletben is kifejeződik. A tanuló az előző időszakhoz képest már kialakult szokásrenddel rendelkezik, magabiztosabban mozog az oktatási környezetben, értelmi képességei jelentősen javultak. Az időszak fő célja, hogy átvezesse a diákokat a mozgásműveltség különböző sportágakban testet öltött formáinak elsajátításához.

Az alapmozgásoknál az egyszerű futó-ugró-dobó gyakorlatokban megjelennek azok a jellegzetes technikai elemek, amelyek a későbbiekben egy-egy összetettebb mozgás vezető műveletét alkotják. A gyakorlás során egyre nagyobb szerep jut az önálló csapatokban, csoportokban történő foglalkoztatásnak. A fejlesztésnek meghatározó formája a Kölyökatlétikában kialakított többállomásos feladatrendszer.

A testnevelési és népi játékok továbbra is kiemelten fontosak. A szabályaik gazdagodnak, térbeli, időbeli kiterjedésük növekszik, illetve kiegészülnek az egyes labdajátékok egyszerűsített, könnyített formáival, például a szivacskezilabdával, a zsinórlabdával, a mini kosárlabdával. A tanulók tevékenységét egyre kevésbé az öncélúság, mindinkább a kooperativitás igénye, a társakkal történő együttműködés lehetőségének felismerése jellemzi. A csapatalakításoknál – a tanulói esélyegyenlőség figyelembevételével – teret kap az önállóság.

A torna mozgásanyagát megalapozó egyszerű mozgásformák szenzitív időszaka ez. A gurulások, fordulatok, forgások, támasz- és függőhelyzetek, valamint az egyensúlyi elemek könnyen taníthatók, a kedvező testarányok, a relatíve kis testtömeg, illetve az ízületi rendszer plasztikussága révén könnyen taníthatók. Ennek eredményeként a későbbiekben jelentkező természetes gátlások mértéke jelentősen csökkenthető.

A küzdőgyakorlatokra továbbra is a játékos formájú társas küzdelmek jellemzőek, közvetlen és pillanatnyi kontaktussal, melyek kiválóan fejlesztik az egyensúlyozás, a tér és távolság érzékelés képességét, valamint a ritmusképességet. Emellett az asszertivitás megőrzése és fejlesztése mellett továbbra is kiemelten fontos a társak tisztelete, megbecsülése, egymás elfogadása.

A megfelelő vízbiztonság kialakítása után ebben a szakaszban nyílik lehetőség a tanulók számára kedvező úszásnem(ek) megtanítására, megtanulására és egyben kondicionális eszközként történő felhasználására.

A 3–4. évfolyamon, a prevenciós szemlélet megvalósításaként, fokozottan ügyelni kell a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló gimnasztikai gyakorlatok rendszeres alkalmazására, a törzsizomzat erősítését elősegítő utánzó természetes mozgások beépítésére a különböző témakörök tartalmi elemeibe.

A gyógytestnevelés testgyakorlatainak végrehajtása során a tanulóknál kialakul a korrekciós gimnasztika gyakorlatok precíz, pontos végrehajtása iránti igény. Emellett tudatosul, hogy mely testgyakorlatok segítik, illetve gátolják elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltoztatását.

A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
- olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS

- az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
- különböző mozgásai jól koordináltak, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtása jól tagolt.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
- a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
- felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
- ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
- tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mértén rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

A 3-4. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 288 óra**A témakörök áttekintő táblázata:**

Témakör neve	Óraszám	3.	4.
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	26	13	13
Kúszások és mászások	28	14	14
Járások, futások	36	18	18
Szökdelések, ugrások	26	13	13
Dobások, ütések	20	10	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	36	18	18
Labdás gyakorlatok	28	14	14
* Népi játékok	0/72	0/36	0/36
Testnevelési játékok	24	12	12
Küzdőfeladatok és -játékok	14	7	7
Foglalkozások alternatív környezetben	30	15	15
Úszás	20	10	10
Összes óraszám:	288/360	144/180	144/180

*Tánc és mozgás tantárgy keretén belül valósul meg

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

3. évfolyam

TÉMAKÖR:	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	ÓRASZÁM: 13
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete – 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal – A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása – A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése – Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére	
FOGALMAK	menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlateglemek elnevezései	

A gyógytestnevelés- órán	A gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához.
---	--

TÉMAKÖR:	Kúszások és mászások	ÓRASZÁM: 14
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása – Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal, kooperatív jelleggel, szerek használatával – Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken – A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése – Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal – Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások – Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken – Akadálypályák leküzdése – Egyéni-, páros- és csapatversenyek, játékok – Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken	
FOGALMAK	függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés	

A gyógytestnevelés- órán	A kúszások és mászások mozgásanyagából a tanulók képességeihez mérten összetett gyakorlatsorokat alakíthatunk ki akadálypályák segítségével, vagy különböző szerekekkel, illetve társsal, vagy társakkal együtt alkalmazva, a törzsizomzat megerősítéséhez.
---	---

TÉMAKÖR:	Járások, futások	ÓRASZÁM: 18
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.	

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban – Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal) – Járások sarkon, külső talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben – A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása – Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva – Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal – Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva – Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett – Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással – 20 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre – Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában – Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal – Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben – Folyamatos futások 6-8 percen keresztül
FOGALMAK	futó ritmus, futótempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágtafutás, oldalazófutás, keresztlépés
A gyógytestnevelés- órán	A járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.

TÉMAKÖR:	Szökdelések, ugrások	ÓRASZÁM: 13
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása – Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel – Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás közben – Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga) – Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel – Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba – Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra – Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve	
FOGALMAK	lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötélhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám	
A gyógytestnevelés- órán	Az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.	

TÉMAKÖR:	Dobások, ütések	ÓRASZÁM: 10
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása – Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak – Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel – Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra – A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben – Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra – Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra – Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése – Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása – Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása – Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva	
FOGALMAK	egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése	

A gyógytestnevelés- órán	A tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása. Ajánlott a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.
---	---

TÉMAKÖR:	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	ÓRASZÁM: 18
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.	

**FEJLESZTÉSI
FELADATOK ÉS
ISMERETEK**

- A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása
- Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében
- A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása
- Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
- Zsugorfejállás elsajátítása
- Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan
- Kézenátfordulás oldalra - kísérletek végrehajtása
- Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
- Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül
- Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével
- Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon
- Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal
- Mászókulcsolással mászás (kötélen) elsajátítása fokozódó gyorsasággal
- Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során
- Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása
- A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között
- Az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása

FOGALMAK	tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat
A gyógytestnevelés-órán	A betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával, a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.

TÉMAKÖR:	Labdás gyakorlatok	ÓRASZÁM: 14
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.	

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikusan változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével – A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkézes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása – A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával) – Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikusan változó mozgást végző célfelületre – Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)
FOGALMAK	belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület
A gyógytestnevelés- órán	A labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulását elősegíti az izomzat, a motoros képesség fejlesztése. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása történik meg, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.

TÉMAKÖR:	Testnevelési játékok	ÓRASZÁM: 12
-----------------	-----------------------------	----------------------------------

TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – a testnevelési játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.
---------------------------------------	---

**FEJLESZTÉSI
FELADATOK ÉS
ISMERETEK**

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése
- A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
- A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által
- Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása
- A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénsyszer bekapcsolásával
- Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
- Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kiséjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kiséjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

FOGALMAK	támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság
A gyógytestnevelés-órán	A tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

TÉMAKÖR:	Küzdőfeladatok és -játékok	ÓRASZÁM: 7
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait; – vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.	

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása – Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzékletet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül – Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben – A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtása, kulcsmozzanatainak tudatosítása – Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával – Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával
FOGALMAK	ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás
A gyógytestnevelés-órán	A tanuló megismeri azokat egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavallt küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

TÉMAKÖR:	Foglalkozások alternatív környezetben	ÓRASZÁM: 15
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása – A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása – A szabadban végezhető téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorsolya, lovaglás) – Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal – A megtanult, természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, szánkózás, korszolyázás)	
FOGALMAK	jégkorszolyázás, sportöltözet, ütős játékok, szánkózás	
A gyógytestnevelés- órán	A szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A tanulók legyenek képesek kiválasztani a számukra adekvát testedzési formát.	

TÉMAKÖR:	Úszás	ÓRASZÁM: 10
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; – aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése – A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése – Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül – Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton – Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása – A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése – Víz alatti úszások – Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése	
FOGALMAK	felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás	
A gyógytestnevelés- órán	A hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsiszoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok segítségével a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése történik.	

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI 3. ÉVFOLYAM VÉGÉN:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
- olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS

- az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
- különböző mozgásai jól koordináltak, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtása jól tagolt.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
- a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
- felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
- ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
- tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mért rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI a 3. évfolyam végén:

Vezényszavak ismerete. Az alapvető gimnasztikai alapformák követése.

Megfelelő kísérletek a kúszás, mászás, támasz és függés feladatainak teljesítésére.

Elfogadható mozgásminta reprodukálása a rajtolás, futás, ugrás és dobás végrehajtása során.

A 3 lépéses dobóritmus ismerete.

A sporteszközök szabadidős használata.

Részben önállóan tervezett 2-4 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.

Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.

A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

A sportszerű küzdésre törekvés.

Vízbiztonság.

Értékelés a 3. évfolyam félévkor és a tanév végén:

A továbbhaladás feltételei címszó alatt megadott szempontok alapján osztályzattal értékelünk.

4. évfolyam

TÉMAKÖR:	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	ÓRASZÁM: 13
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete – 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal – A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása – A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése – Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére	
FOGALMAK	menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatalemek elnevezései	

A gyógytestnevelés- órán	A gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiai helyes testtartás kialakításához.
---	---

TÉMAKÖR:	Kúszások és mászások	ÓRASZÁM: 14
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre; – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A kúszások, mászások alapvető balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása – Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal, kooperatív jelleggel, szerek használatával – Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken – A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése – Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal – Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások – Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken – Akadálypályák leküzdése – Egyéni-, páros- és csapatversenyek, játékok – Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken	
FOGALMAK	függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés	

A gyógytestnevelés- órán	A kúszások és mászások mozgásanyagából a tanulók képességeihez mérten összetett gyakorlatsorokat alakíthatunk ki akadálypályák segítségével, vagy különböző szerekekkel, illetve társsal, vagy társakkal együtt alkalmazva, a törzsizomzat megerősítéséhez.
---	---

TÉMAKÖR:	Járások, futások	ÓRASZÁM: 18
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat; – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.	

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban – Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal) – Járások sarkon, külső talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben – A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása – Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva – Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal – Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva – Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett – Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással – 20 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre – Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában – Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal – Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben – Folyamatos futások 6-8 percen keresztül
FOGALMAK	futó ritmus, futótempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágtafutás, oldalazófutás, keresztlépés
A gyógytestnevelés- órán	A járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.

TÉMAKÖR:	Szökdelések, ugrások	ÓRASZÁM: 13
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása – Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel – Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás közben – Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga) – Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel – Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba – Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra – Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve	
FOGALMAK	lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötélhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám	
A gyógytestnevelés- órán	Az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.	

TÉMAKÖR:	Dobások, ütések	ÓRASZÁM: 10
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása – Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak – Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel – Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra – A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben – Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra – Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra – Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése – Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása – Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása – Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva	
FOGALMAK	egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés, labda terelése	

A gyógytestnevelés- órán	A tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása. Ajánlott a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.
---	---

TÉMAKÖR:	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	ÓRASZÁM: 18
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.	

**FEJLESZTÉSI
FELADATOK ÉS
ISMERETEK**

- A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása
- Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében
- A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása
- Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
- Zsugorfejállás elsajátítása
- Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan
- Kézenátfordulás oldalra - kísérletek végrehajtása
- Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
- Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül
- Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével
- Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon
- Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal
- Mászókulcsolással mászás (kötélen) elsajátítása fokozódó gyorsasággal
- Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során
- Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása
- A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között
- Az ízületi mozgékonyság képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása

FOGALMAK	tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat
A gyógytestnevelés-órán	A betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával, a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.

TÉMAKÖR:	Labdás gyakorlatok	ÓRASZÁM: 14
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.	

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikusan változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével – A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkézes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba – Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba – A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása – A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával) – Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikusan változó mozgást végző célfelületre – Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekekkel (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)
FOGALMAK	belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület
A gyógytestnevelés- órán	A labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulását elősegíti az izomzat, a motoros képesség fejlesztése. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása történik meg, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.

TÉMAKÖR:	Testnevelési játékok	ÓRASZÁM: 12
-----------------	-----------------------------	----------------------------------

TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban; – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – a testnevelési játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat; – játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik; – célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban; – labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.
--------------------------------	---

**FEJLESZTÉSI
FELADATOK ÉS
ISMERETEK**

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése
- A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása
- A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánzó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által
- Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása
- A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénsyszer bekapcsolásával
- Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
- Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kiséjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelület nélküli emberfölényes és létszámazonos pontszerző kiséjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

FOGALMAK	támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, elszakadás a védőtől, passzsáv, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság
A gyógytestnevelés-órán	A tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

TÉMAKÖR:	Küzdőfeladatok és -játékok	ÓRASZÁM: 7
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja; – a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait; – vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.	

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása – Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzékletet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés bekapcsolásával – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül – Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben – A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtása, kulcsmozzanatainak tudatosítása – Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával – Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával
FOGALMAK	ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás
A gyógytestnevelés-órán	A tanuló megismeri azokat egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavallt küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

TÉMAKÖR:	Foglalkozások alternatív környezetben	ÓRASZÁM: 15
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása – A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása – A szabadban végezhető téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorsolya, lovaglás) – Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal – A megtanult, természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, szánkózás, korszolyázás)	
FOGALMAK	jégkorszolyázás, sportöltözet, ütős játékok, szánkózás	
A gyógytestnevelés- órán	A szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A tanulók legyenek képesek kiválasztani a számukra adekvát testedzési formát.	

TÉMAKÖR:	Úszás	ÓRASZÁM: 10
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat. A témakör tanulása eredményeként a tanuló: – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik; – aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.	
FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK	– Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése – A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése – Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül – Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton – Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása – A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése – Víz alatti úszások – Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése	
FOGALMAK	felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás	
A gyógytestnevelés- órán	A hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsiszoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok segítségével a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése történik.	

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A 4. ÉVFOLYAM VÉGÉN:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
- olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS

- az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
- különböző mozgásai jól koordináltak, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtása jól tagolt.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
- a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
- felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
- ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
- tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mért rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

A továbbhaladás feltételei a 4. évfolyam végén:

Az órászervezés szempontjából fontos a rendgyakorlatok fegyelmezett végrehajtása.

A támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok teljesítése.

Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is.

Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása.

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is.

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása.

A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása.

A tempóváltozások érzékelése és követése.

A sportszerű küzdésre törekvés.

Értékelés a 4. évfolyam félévkor és a tanév végén:

A továbbhaladás feltételei címszó alatt megadott szempontok alapján osztályzattal értékelünk.