

TESTNEVELÉS

A testnevelés az egyik legösszetettebb tanulási terület, meglehetősen komplex célkitűzéssel. Egyik legfontosabb feladata a tanulók testi, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődésének biztosítása, mely kiemelten a Nemzeti alaptanterv testi-lelki egészségre nevelés célját valósítja meg, miközben az alapkompétenciák és az ezekre épülő Nat kompetencia-összetevők fejlesztése is megtörténik.

A testnevelés tantárgy a tanulókat a játék és a sporttevékenység, illetve a testedzés lehetőségeinek és eljárásainak felhasználásával, a pedagógus személyes példamutató magatartásán keresztül alakítja, formálja. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó ismeretek átadása, a szokások kialakítása az alapfokú oktatás kezdeti szakaszában a leghangsúlyosabb. Az alsó tagozat nevelő-oktató tevékenységében ezért kiemelkedő szerepe van a testnevelés tantárgy tanításának, amit a szükséges képzettséggel rendelkező pedagógus végez. A tantárgy jelentőségét növeli, hogy a koordinációs képességek fejlesztésének szenzitív szakaszai nagyrészt erre az életkorra tehetők. A tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletet úgy kell kielégíteni, hogy a mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése mellett kiemelt szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése. A testnevelés meghatározó szerepet játszik a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakításában. Ebben a korban alapozható meg a mozgás és a mozgástanulás iránti pozitív attitűd, amely jelentősen hozzájárul az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életvitel megvalósításához. Így válhat az egyén később a társadalom aktív tagjává. Az egészségfejlesztés területén a rendszeres higiéniai alapok megismerése, elsajátításának igénye az egész nevelési-oktatási szakaszt végigkíséri. A szabadtéren, a természetközeli helyszíneken végzett rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása a környezet megismerésén keresztül járul hozzá a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

A testnevelés kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű tanulást. A gyors mozgástanulásnak, valamint a sportági mozgásformák elsajátításának alapfeltétele a természetes mozgások megszilárdulása. Ennek érdekében érvényesülnie kell a fokozatosság elvének. Az alapkészségek egyszerű végrehajtását gyakorolva jutunk el az összetettebb helyzetekben történő végrehajtásig. A tanulási folyamat során érvényesülnie kell a sikerességnek, az örömteli mozgásos tevékenységnek, amely a játékkal, a játékos mozgástanulással együtt kialakíthatja a testneveléshez, a testmozgáshoz fűződő pozitív érzelmi viszonyulást. A játéktevékenység során is a könnyített szabályoktól haladunk az egyre nehezedő szabályok alkalmazása felé.

Az általános iskola alsó tagozatán elsősorban a játékos cselekvéstanulást helyezzük előtérbe. A differenciálás elvét alkalmazva juthatunk el oda, hogy minden tanuló a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erőfelfejtésre készítsük, de ez ne vezessen kudarchoz, ne váljon kilátástalanná, és ne okozzon hátrányos megkülönböztetést. Ugyanakkor a tanulókat hozzá kell segíteni ahhoz, hogy toleránssá váljanak a társaik gyengébb teljesítménye, esetleg testi és más fogyatékosága iránt.

A testnevelés célja a motoros tevékenységeken keresztül a gyermekközponitú személyiségfejlesztés, az egyéni motoros képességek, a testi és lelki kondíciók eltérő fejlődési ütemének figyelembe vételével a rendszeres fizikai aktivitás, az egészségtudatos, aktív életvezetésre való szocializáció elősegítése. Ennek érdekében a mozgáskészség, a motoros,

kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése, a motiváció a szabadidős sportokban való aktív részvételre, a szociális és emocionális képességek pozitív megerősítése, preventív egészségtudatos életvezetési szokások kialakítása. E célt szolgálja – többek között a külön témakörként tárgyalt és önálló fejlesztési területként megjelölt tánc is.

Az enyhe értelmi fogyatékos tanulók esetében a fentebb felsorolt célok kiegészülnek a gyakran társuló testtartásbeli, mozgáskoordinációs és egyéb motoros anomáliák kezelésével, amelyek javítása a szomatopedagógia eszközrendszerével a testnevelés tantárgy habilitációs céljai között szerepel. A tantárgy terápiás célja, hogy az enyhe fokban értelmi fogyatékos tanuló kondicionális, koordinációs képességei és mozgásos cselekvésbiztonsága folyamatosan fejlődjék, hogy erősítse a szocializációs, rehabilitációs folyamatokat, esélyt teremtve a munka világában való helytállásra.

A motoros készségfejlesztés-edzettség a fittségi szintnövelő és -megtartó testgyakorlatok végzése során, a motoros képességek fejlesztésének és szerepének tudatosítása mellett valósul meg. A motoros készségfejlesztés-mozgástanulás területén a sportágspecifikus és általános taktikai elemek elsajátítása egyénileg, párban és csoportban, valamint a motoros tanulással kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése során valósul meg.

A játék, játékoság szerepe kisgyermekkortól az ifjúkorig egyaránt fontos. Ezt szolgálhatják a játékos mozgásformák egyénileg, párban, csoportban, a sportág-előkészítő mozgásos játékok, az alkotó és kooperatív játékos feladatok, a kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése játékkal. Az egyénileg, párban, csoportban végzett játékos és sportág-specifikus versenyek nagy jelentőségűek a tanulók kognitív, affektív és szociális képességeinek fejlesztésében.

Preventív, életvezetési, egészségfejlesztési célokat szolgálnak a szabadidős sporttevékenységek, az életmódot, életstílust és életminőséget befolyásoló egyéni és társas tevékenységek.

A fentiekén kívül kiemelt általános fejlesztési feladatokat jelent a sajátos nevelési igényű tanulók esetében az erő, az állóképesség, az ügyesség, a gyorsaság növelése, a koordinációs képesség, a mozgástanulási, a mozgásszabályozó, a mozgásalkalmazkodó, az egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és a téri tájékozódó képesség fejlesztése. Pozitív jellemtulajdonságok – akaraterő, bátorság, fair play – kialakítása és fenntartása.

Kiemelt habilitációs/rehabilitációs fejlesztési feladat a mozgásigény, kezdeményezőképeség erősítése, motiváció és bátorítás a mozgásos feladatok végrehajtására. Mozdásos játékokban szabálytartásra, együttműködésre nevelés a játék örömeinek felfedeztetésével. A mozgásos alaptechnikák elsajátítása, a kitartás és az állóképesség fejlesztése kiemelt feladat az általános kondicionálás, testi hajlékonyság, végtagok ügyességének fejlesztése, a gyorsaság, az ugró, a dobó, az egyensúlyozó képesség alakításával összhangban, a tanuló terhelhetőségének függvényében. A betegségekkel és az időjárási tényezőkkel szembeni ellenálló-képesség, edzettség biztosítása a mozgás segítségével.

Külön figyelmet kell fordítani a saját testen való biztonságos tájékozódás kialakítására a függőleges és vízszintes zónákban, a téri viszonyok pontos felismerésére és orientációra. A viszonzszavak felfogása, adekvát használata, a téri biztonság erősítése folyamatos feladat a tantárgy tanítása során. A gyermekek/tanulók önismereti képességének fejlesztése, az

önállóság és a versenyszellem erősítése a mozgásfejlesztő, kondicionálást biztosító gyakorlatok önálló végzését és az általános helytállás képességét támogatja.

A testnevelés tantárgy a Nat és a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve által megjelölt kompetenciafejlesztési feladatok megvalósítására integráltan kínál lehetőséget.

Enyhe értelmi fogyatékos gyermekek ismeretsajátítási folyamataiban az egyénre szabott motiváción és differenciált feladatkiosztásokon kívül jelentős szerephez jut a motoros tanulás, a tevékenységbe ágyazott kognitív fejlesztés.

A fizikai állóképesség és a motoros képességek erősen befolyásolják a tanulók iskolai teljesítményét, pályaorientációs lehetőségeit és a jövőbeni munkaerőpiaci alkalmasságukat. A szabadtéri testnevelésórák és szabadidős sporttevékenységek, túrák alkalmat adnak a környezettudatosság erősítésére, a természeti és az ember által teremtett környezet megóvására, minden élő iránti tiszteletre. Testnevelésórán az önállóan végzett, egyéni mozgás- vagy tartásrehabilitációs gyakorlatoknál nagy szerepe van a hatékony, önálló tanulásnak, amelynek transzferhatása hasznosulhat a közismereti tantárgyak művelésében és a kulcskompetenciák fejlesztésében.

Ha a tanuló gyógytestnevelésben vesz részt, vagy gyógytestnevelésben is részt vesz, a gyógytestnevelés végrehajtása során a testnevelés kerettanterv adaptálható elemeit is alkalmazni kell.

1–2. évfolyam

Az enyhe értelmi fogyatékos gyermekeknek ép kortársaikhoz hasonlóan lételeme a mozgás. A mozgásos játékformák során bővülnek önmagukról és szűkebb-tágabb környezetükről szerzett tapasztalataik, ismereteik, fejlődnek kognitív és prekognitív képességeik.

Az iskolás létforma első két évében a testnevelés tantárgy fő célja a mozgásformák elsajátíttatása, a mozgás örömeinek felfedeztetése, az egészséges életmódra nevelés és az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség korrekciója. A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a gyermek és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök kialakítása.

Az enyhe értelmi fogyatékos kisgyermek számára a testnevelés tantárgy számos lehetőséget kínál a tanuláshoz nélkülözhetetlen pszichikus funkciók fejlesztésére.

A gyógypedagógia eszköztárán, valamint az esetleges terápiás szükségleteken és lehetőségeken túl meghatározó az egyéni különbségekhez alkalmazkodó időmennyiség, a játékosság biztosítása, valamint a gyermeki kíváncsiság fenntartása/felkeltése.

Témakör	1. Motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség	Javasolt óraszám: 70 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	A tanulók mozgásképességének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül).	

	A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása. Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg-, légzési, keringési és mozgatórendszer fejlődésének elősegítése. Egészséges testi fejlődés támogatása. Mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése. Motorikus képességek fejlesztése. Mozgásigény felkeltése és fenntartása. A motoros képességek fejlesztése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> felismerő, ráismerő és eszközhasználati készségek; gyors, pontos mozgási és testhelyzet-változtatási képesség; megfigyelési és döntési képesség; testérzékelés, a mozgás határainak tudatosítása; téri tájékozódás; a mozgás örömeinek átélése; transzfer hatások a közismereti tantárgyakra.
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
1.1. Gimnasztika 1.2. Torna	Alapállás, terpeszállás, kartartások, karkörzés. Törzshajlítások előre-hátra. Szökdelések. Egyszerű kéziszer-gyakorlatok. Bordásfal-gyakorlatok. Lábgyakorlatok. Fej-, nyak-, váll-, törzsgyakorlatok. Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés. Tartásos helyzetek: ujjtartás, nyújtott, zárt kartartás – előre, oldalt és magas tartásban.
Fogalmak	Szökdelés, páros láb, jobb-bal, váltott láb, terpeszállás, harántterpesz, fej, törzs, ujj, kéz, kar, karhajlítás, nyújtás, körzés, kéziszer, labda, szalag, tornabot, bordásfal, hátsó és mellső függés, döntés, fordítás, előre, oldalt.

Témakör	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Javasolt óraszám: 70 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	A testvázlat tudatosítása, lateralitás, szerialitás, vizuomotoros koordináció, egyensúlyérzékelés és észlelés fejlesztése. A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése. Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és a téri tájékozódó képesség fejlesztése. A közismereti tantárgyak tanulásának habilitációs megsegítése az észlelés, kinesztetikus érzékelés, figyelem, emlékezet és térérzékelési képességek fejlesztésével. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák kialakítása, megerősítése. Testtérkép, lateralitás, szerialitás tudatosítása.	

	Szenzoros integráció fejlesztése. Természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban, a gyermektáncban. A vízbiztonság megalapozásának előkészítése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás egyensúlyának megtartása kijelölt nyomvonalon; mozgás sebességének és irányának érzékelése; testrészek, testhelyzetek ismerete; saját test elfogadása.
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
2.1. <i>Testséma tudatosítását szolgáló játékok</i>	Testhelyzet tudatos változtatása: állások, ülések, fekvés hanyatt, háton, oldalt bemutatással és utánzással. Testrészek megkülönböztetése taktilis ingerlésre, testtájak megmutatása érintéssel. Egyszerű játéktárgyak felismerése tapintás útján. Célzott stimulációk játékok és labda adogatásával. Az egyensúly-érzékelés és -észlelés fejlesztése járással, forgással, gurulással, súlypont áthelyezésével.
2.2. <i>Atlétikai elemek</i>	Rövid távú futás és járás, hirtelen megállás, szóbeli instrukciók és bemutatás alapján. Mozgás sebesség, irány érzékelése lengetés, hintázás, gurulás alkalmával. Futás: lassú, kötetlen; hosszú egyenletes; változó iramú. Futóiskola: sarokemelés, térdemelés, kanyarodás, alakzatok. Kötetlen futások. Rövid, gyors futások. Akadályfutások (a gyermekekhez adaptált akadályokkal). Állórajt. Szökdelés egy és páros lábbal; helyben és haladva. Szökdelés akadály felett (a gyermekekhez adaptált akadályokkal).
2.3. <i>Torna</i> A talajtorna és az atlétika alapmozgásai	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok. Támaszok tornaszámoly alkalmazásával. Guruló átfordulás. Alacsony tornaszekrényre felugrás, leugrás – átugrás (5 ütemben: támasz, feltérdelés, felguggolás, felállás, leugrás). Tornapadon járás, fordulatok. Függés bordásfalon, gyűrűn, lengés gyűrűn. Gyertya kartámasszal. Testsúly megtartása támaszban karhajlítással. Négykézláb járás. Mellső és hátsó helyzetben kúszás, csúszás. Guruló átfordulás előre-hátra – egyedi megsegítéssel. Tarkóállás segítséggel. Függeszkedés bordásfalon és kötélén.

	Gyűrűn hintázás. Egyensúly gyakorlatok. Járás lábujjon, talpélen, gördülő sarkon. Utánlépés, fordulatok, sarokemelés, térdemelés. Kötélugrás. Helyből és rövid rohammal távolugrás. Dobás, csúsztatás, gurítás, rúgás megkísérlése – labdával és babzsákkal – célba, irányba és távolba.
2.4. Ismerkedés az úszás alapjaival	Vízi játékok, fújó gyakorlatok vízben, siklás segítségével.
Fogalmak	Állás, ülés, fekvés, hanyatt, háton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem orr, fül, labda, kocka, baba, séta, forgás, sebesség, gurulás, lengetés, medence, siklás, buborék.

Témakör	3. Játék	Javasolt óraszám: 80 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása. Fizikai erőnlét, állóképesség kialakítása / fenntartása. Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása. Csapatszellemre, sportszerűsége nevelés. Együttműködés, kooperáció elősegítése. Siker és kudarc elviselése képességének fejlesztése. Versenyszellem kialakítása és fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> társakra figyelés; együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; „beszéd”–mozgás koordináció; téri orientáció; kudarcátűrés; győzelem sportszerű megélése.	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
3.1. Futó és fogójátékok – fogócska, macska és egerek stb. Páros fogó – Hátsó pár előre fuss! stb. Átfutó játékok – Gyertek haza, ludaim! Adj király katonát! stb. 3.2. Énekes és mondókás körjátékok – népi gyermekjátékok 3.3. Sor- és váltóversenyek Sor- és váltóversenyek sporteszközök (labdák) beépítésével	Egyénileg, párban, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel és/vagy szer nélkül. Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése és reprodukciója. Kreatív és kooperatív játékok értése és reprodukciója Sportelőkészítő játékok értése és reprodukciója. Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója. Érzelmek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása. Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. Személyes és társas folyamatok megélése. A konfliktuskezelés elemi szintű ismerete és gyakorlata. Játékos ismerkedés a különböző anyagú, méretű és tulajdonságú labdákkal.	

3.4. <i>Labdajátékok, versenyek</i> A játékok során fokozatosan nehezített szabályokkal történik a játékvezetés, a tanulók haladásának függvényében. Játékok a különböző anyagú, méretű és tulajdonságú labdákkal: gumilabda, kislabda, gyógylabdák, kosárlabda, futball-labda	Gurítások, dobások célba, irányba, feldobás, elkapás két kézzel, ölelő fogással. Labdaiskola falnál. Labda adogatása körben, zene ritmusára. Kétkezes alsó és kétkezes felső labdafogás. Egykezes felső dobás gyakorlása falnál. Páros labdázás. Érkező labda megfogása és továbbadása társnak. Labdaátvétel. Labdavezetés. Adogató és kidobó csoportjátékok, versenyek (kidobó, Jancsi a körben, labdacica gurítással stb.).
Fogalmak	Fogócska, körjáték, sorverseny, váltóverseny, labda (gumi-, tenisz-, pingpong-, kosár-, röp-, kézi-, gyógy-, futball-), gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egykezes, felső fogás, alsó fogás, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás.

Témakör	4. Versenyzés	Javasolt óraszám: 60 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében. A sportoló mint példakép megjelenítése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> mozgáskoordináció; társakra figyelés; együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; „beszéd” mozgás koordináció; téri orientáció; kudarcátűrés; győzelem; portszerű megélése; egészséges versenyszellem; döntésképeség; reagáló képesség.	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
4.1. <i>Futó és ugróversenyek</i> Sorversenyek Váltóversenyek Futóverseny Ugróiskola Kötélugrás-verseny 4.2. <i>Labdás versenyek</i> Kosárra dobó verseny Labdavezetési verseny Kidobó játék Kézi és rőplabda alapmozgásaiból összeállított versenyek Labdarúgás alapjai – kapura rúgó verseny	Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal. Sor-és váltóversenyek szabályainak megismerése és betartása. Egyszerűsített sportági versenyek megismerése és végrehajtása az írott és íratlan sportszerűségi szabályok betartásával. Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának megismerése.	

Fogalmak	Fogócska, körjáték, sorverseny, váltóverseny, a játékok, sportágak neve, labdák neve, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egykezes, felsőfogás, alsó fogás, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás, győztes, ellenfél, vesztes, tisztelet, sportszerűség.
-----------------	---

Témakör	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Javasolt óraszám: 40 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformák kialakítása. Relaxációs gyakorlatok mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása. Higiénés ismeretek tudatos alkalmazása, képességének és igényének erősítése. A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének tudatosítása és szokássá válásának támogatása. A könnyített testnevelés individuális lehetőségének megteremtése. A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatással. A tanulók meggyőzése a baleset-megelőzés fontosságáról, a bekövetkezett baleset esetén a teendők tudatosítása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egészségtudatosság; mozgásigény; rendszeres mozgás a szabadban, „levegőzés” igénye és élvezete; döntésképeség; gyors reagálás; a körülményekhez való alkalmazkodás; a természet szeretete, megóvása a gyermekek szintjén.	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<i>5.1. Testi-lelki higiéné</i> Relaxációs gyakorlatok Testi-lelki higiéné Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése Az úszás elemei	Játékos relaxációs gyakorlatok végzése. Testi higiénés ismeretek és azok mindennapi gyakorlatának javítása. Lehetőség szerint az úszás elemeinek elsajátítása.	
<i>5.2. Természetben üzhető sportok</i> Valamennyi évszakban, lehetőség szerint a sportfoglalkozások 30%-át töltsék szabadban a tanulók. A tornagyakorlatok kivételével valamennyi tematikai egységben szereplő feladatok a szabadban is elvégezhetőek. Túra – balesetvédelem: kullancsveszély	Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtása. Az időjárástól és a lehetőségektől függően futkározás a hóban, hógolyózás, csúszkálás, szánkózás, hóemberépítés.	
<i>5.3. Könnyített testnevelés, tartáskorrekció</i> (Konzultációk, tudástranszferek az illetékes szakemberek között: ortopéd szakorvos, gyógytestnevelő,	A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok. A tantervben foglalt, nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. Testtartásjavító gyakorlatok. Preventív és korrigáló feladatok megoldása	

gyógytornász, konduktor, szomatopedagógus. Lehetőség szerint törekvés a tanterv szerinti foglalkozásokhoz való visszatéréshez.)	sporteszközök alkalmazásával.
Fogalmak	Pihenés, relaxáció, edzettség, egészséges életmód, egészséges és nem egészséges étel, káros anyag, szabad tér, szabad levegő, természet, időjárás, túra, gyógytorna, korrekció, korrigálás, képesség, betegség, állapot, javulás.

Témakör	6. Tánc	Javasolt óraszám: 40 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	A mozgásnyelv megalapozása. Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelésének fejlesztése. Térbeli alkalmazkodás javítása. Lateralitás és szerialitás kialakítása, illetve fejlesztése. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. Metrum, tempó, ritmus érzékelése képességének fejlesztése. Helyes testtartás kialakítása és automatizálása. Az együttmozgás élményének megtapasztaltatása. Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítására. A pozitív önértékelés és reakcióképesség növelése. Népi mozgásos gyermekjátékok megismertetése. Csoportos játék- és megjelenítőképesség fejlesztése. Rögtönzés és együttműködés képességének kialakítása. Muzikalitás fejlesztése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás, ugrás egyensúlyának megtartása; mozgás sebességének és irányának érzékelése.	

Fejlesztési ismeretek		Fejlesztési tevékenységek
6.1. Mozgás-narráció Mozgásos dramatikus játékok Kézjátékok 6.2. Tematikus mozgások 6.3. Népi gyermekjátékok, a népi tánc elemei		Érzelmek elemi szintű kifejezése gesztusokkal, mozdulatokkal. Közös cselekvés tanári narrációra. Induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok végzése. Egyszerű lépésekből álló karikázók, körtáncok.
Fogalmak		Térirány, állás, ülés, fekvés, hanyatt, háton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem orr, fül, séta, forgás, sebesség, ritmus, tempó, játék, dal, néptánc, gyermekdal, népdal, hegedű, citera.

Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén	A tanuló képes – az alapvető biztonsági szabályok betartására, – testrészei megnevezésére, – testhelyzetének és a testhelyzet változásainak érzékelésére, – szökdelésekre, alap-, terpesz-, és harántállás, valamint nyak-, kar-, törzshajlítás és -körzés végzésére, ülő, fekvő testhelyzet elfoglalására (vezényszóra, bemutatás után és/vagy segítséggel), – a járás és futás közötti különbség gyakorlati differenciálására, – a tanult játékok nevének felismerésére, – empirikus szinten felismerni a labda mozgásának sajátosságait, – az alapvető higiénés követelmények betartására, – a mozgás és játék élvezetére.
--	---

3–4. évfolyam

A 3–4. évfolyamon a testnevelés tantárgy fő célja a mozgásformák elsajátíttatása, a mozgás örömeinek megélése, az egészséges életmódra nevelés. Az erő, az állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése, a motoros, a kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztése az ismeretek koncentrikus bővítésével együtt történik.

Fokozott figyelmet kell fordítani az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség korrekciójára. A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a gyermek és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök kialakítása a feladat.

Témakör	1. Motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség	Javasolt óraszám: 70 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	A motoros képességek fejlesztése. A tanulók mozgásképségének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül). A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása. Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg-, légzési, keringési és mozgatórendszer fejlődésének elősegítése. Egészséges testi fejlődés támogatása. Mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése. Motorikus képességek fejlesztése. Mozgásigény felkeltése és fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> saját test mozgásszabályozásának képessége; mozgásos alapformák végrehajtásának képessége; mozgáskoordinációs képesség; erő kifejtés és szabályozás képessége.	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<i>Torna</i>	Egyszerű fej-, nyak-, váll-, törzs-, kar-, lábgyakorlatok ütemes végzése 2 és 4 ütemben. Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés. Tartásos helyzetek: ujjtartás, nyújtott, zárt kartartás – előre, oldalt és magas tartásban; Hajlított tartások: csípőhöz, mellkashoz, vállhoz, térdhez. Fogásmódok: alsó- és felsőfogás, madárfogás. Állások: alap, terpesz, oldalt és haránt. Mellső fekvőtámasz. Egyszerű társas és kéziszer- (labda, kötél) gyakorlatok Szergyakorlatok: pad, zsámoly, bordásfal. Bordásfalgyakorlatok. Mozgásos alapformák: térdelés, ülés, fekvés, emelés, leengedés, hajlítás, körzések, szökdelések, ugrások, rugózások, összetett törzsmozgások. Négy-nyolc ütemű szabadgyakorlatok.	
Fogalmak	Alsó, felső, magas, mély, ütem, fekvőtámasz, nyújtott ülés, törzsemelés és -döntés, boka fogás, hintázás (bölcső), malomkörzés, tölcserkörzés, ugrókötél, súlyzó, tornabot, buzogány, tornapad, zsámoly.	

Témakör	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Javasolt óraszám: 70 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Hely- és helyzetváltoztató mozgásformák kialakítása. A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és	

	gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése. Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és a téri tájékozódó képesség fejlesztése. Természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban, a gyermektáncban. Vízi biztonság megteremtése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> pontos reakciók szóbeli instrukciókra; döntésképeség; szociális képességek; testhelyzet-érzékelési képesség.
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
2.1. Szenzomotoros koordináció	Szem-kéz koordinációs játékok, versenyfeladatok – pl. szappanbuborék elkapása.
2.2. Rendgyakorlatok	Térköz, távköz, takarás, igazodás tartása, testfordulatok adott irányokba. Nyitódás, felzárkózás. Testfordulatok helyben, ugrással. Menetelés ütem-, lépés- és távköztartással, tempóváltásokkal; a lépésváltás megkísérlése. Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban.
2.3. Torna	Támaszgyakorlatok talajon, padon, tornaszekrényen. Guruló átfordulás előre-hátra. Gyűrűn és bordásfalon függő gyakorlatok. Egyensúly-gyakorlatok.
2.4. Atlétika Futásfajták: terep, lassú, egyenletes, változó iramú, állórajttal Kötélugrás különféle fajtái Magasugrás és távolugrás elemei Kislabdahajítás Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módozatai	Futásfajták gyakorlása. Kötélugrás különféle fajtáinak gyakorlása. Magasugrás és távolugrás elemeinek gyakorlása. Kislabdahajítás állóhelyből és keresztlépéssel. Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatása különféle módokon.
2.5. Úszás	Légzőgyakorlatok, siklás, lebegés, vízbe ugrás, merülés – felügyelettel.
Fogalmak	Vonal, oszlop, menetelés, lépésváltás, térköz, távköz, tenyér, oldalsó középtartás, fejjállás, kézállás, híd, függés, tigrisbukfenc, tarkóállás, szekrényugrás, futó- és ugróiskola, váltófutás, hajítás, keresztlépés, dobantás, belégzés-kilégzés, uszoda, medence, higiéné, zuhany, strand.

Témakör	3. Játék	Javasolt óraszám: 80 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása. Fizikai erőnlét, állóképesség kialakítása/fenntartása. Csapatszellemre, sportszerűségre nevelés. Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása. Együttműködés, kooperáció elősegítése. Siker és kudarc elviselésének képessége. Versenyszellem kialakítása és fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> társakra figyelés, együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; kudarc és győzelem sportszerű megélése.	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
3.1. Labdás játékok Dobó és elfogó játékok Labdavezetés kézzel, lábbal, cselezés védővel szemben Átadások helyben és mozgás közben Célba rúgó és célba dobó játékok Zsinórlabda és labdarúgás elemei 3.2. Futáson alapuló játékok Futó- és fogójátékok taktikai elemekkel Sor- és váltóversenyek 3.3. Népi gyermekjátékok 3.4. Küzdősportok elemei	Egyénileg, párban, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel és /vagy szer nélkül. Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése és reprodukciója. Kreatív és kooperatív játékok értése és reprodukciója. Sportelőkészítő játékok értése és reprodukciója. Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója. Érzelmek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása. Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. Személyes és társas folyamatok megélése. A konfliktuskezelés elemi szintű ismerete és gyakorlata.	
Fogalmak	Játékok neve, szabály, védekezés, támadás, védő, támadó, cselezés, célba dobás, labdavezetés, kikerülés, átvétel.	

Témakör	4. Versenyzés	Javasolt óraszám: 60 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében. A sportoló mint példakép megjelenítése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> szabálykövetés, szabálytartás;	

	önellenőrzés; kudarcátűrés; győzelem sportszerű megélése; egészséges versenyszellem; szociális kompetenciák; kooperáció; koordináció; döntési és reagáló képesség.
--	--

Fejlesztési ismeretek		Fejlesztési tevékenységek
4.1. Futó, ugró és akadályversenyek Sorversenyek Váltóversenyek Futóverseny Ugróiskola Kötélugrás-verseny 4.2. Labdás versenyek Kosárra dobó verseny Labdavezetési verseny Kidobójáték Kézi és röplabda alapmozgásaiból összeállított versenyek Labdarúgás alapjai – kapura rúgó verseny 4.3. A sportági versenyek alapjai A versenyfeladatok, labda és labda nélküli sportági versenyek egyre nehezebb formái, közelítve a valódi sportági versenyekhez.		Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal. Sor- és váltóversenyek szabályinak megismerése és betartása. Egyszerűsített sportági versenyek megismerése és végrehajtása az írott és íratlan sportszerűségi szabályok betartásával. Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának megismerése. A sportoló mint példakép elfogadása.
Fogalmak	Páros fogó, sorverseny, váltóverseny, sportág, labda, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egykezes, felsőfogás, alsó fogás, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás, győztes, ellenfél, vesztes, tisztelet, sportszerűség, kidobós, zsinórlabda, kosárlabda, futball, kötélugró verseny.	

Témakör	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Javasolt óraszám: 40 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés. Relaxációs gyakorlatok mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása. Higiénés ismeretek tudatos alkalmazására nevelés. A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének felismertetése. A könnyített testnevelés individuális lehetőségének megteremtése. A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatással. A tanulók meggyőzése a baleset-megelőzés fontosságáról, a bekövetkezett baleset esetén a teendők tudatosítása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egészségtudatosság; mozgásigény; döntésképeség; a körülményekhez való alkalmazkodás; a természet	

szeretete, óvása a gyermekek szintjén.	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
5.1. <i>Testi-lelki egészség</i> Relaxációs gyakorlatok Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat. Pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése	Játékos relaxációs gyakorlatok végzésére való képesség kialakítása. Testi higiénés ismeretek és azok mindennapi gyakorlása.
5.2. <i>Természetben űzhető sportok</i> Labdajátékok, futóversenyek stb. – a torna kivételével valamennyi Túra – balesetvédelem: kullancsveszély, a nap káros sugarai elleni védelem Kocogás Kerékpározás, görkorcsolyázás	Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtása – a védő-óvó intézkedések megismerése és gyakorlata (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat). Úszás természetes vizekben – csak engedélyezett és kijelölt helyen.
5.3. <i>Könnyített testnevelés, tartáskorrekció</i>	A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok, a gyógytestnevelővel való konzultáció szerint. A tantervben foglalt, nem ellenjavalt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. Testtartás-javító gyakorlatok. Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.
Fogalmak	Higiéné, relaxáció, edzettség, egészséges életmód, tápláló étel, hizlaló étel, egészségre káros anyag, szabad tér, természet, időjárás, túra, gyógytorna, korrekció, korrigálás, képesség, betegség, állapot, javulás, káros napsugárzás, kullancs.

Témakör	6. Tánc	Javasolt óraszám: 40 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Csoportos játék- és megjelenítőképesség fejlesztése. Rögtönzés és együttműködés képességének kialakítása. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. A mozgásnyelv megalapozása és fejlesztése. Az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítása a tér tárgyaival, illetve páros gyakorlatokban. Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelésének fejlesztése. Térbeli alkalmazkodás fejlesztése. Lateralitás és szerialitás kialakítása, illetve fejlesztése. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. Metrum, tempó, ritmus érzékelése képességének fejlesztése. Helyes testtartás kialakítása és automatizálása. Az együttmozgás élményének megtapasztaltatása. Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítására. A pozitív önértékelés és reakcióképesség növelése. Népi mozgásos gyermekjátékok megismertetése. Érzelmek elemi szintű kifejezésének képessége, gesztusokkal, mozdulatokkal. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás, ugrás egyensúlyának megtartása; mozgás sebességének és irányának érzékelése.	
Fejlesztési ismeretek		Fejlesztési tevékenységek
6.1. <i>Mozgás-narráció</i> Mozgásos dramatikus játékok 6.2. <i>Tematikus mozgások</i> 6.3. <i>Népi gyermekjátékok, a népi tánc elemei</i> Fiú és lány szerepek a táncban		Kézjátékok. Közös cselekvés tanári narrációra. Közös cselekvés tanulói narrációra. Induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok. Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelése. Érzelmek kifejezése nagymozgásokkal, tánclépésekkel. Egyszerű lépésekből álló karikázók, körtáncok. Metrum, tempó, ritmus érzékelése.
Fogalmak	Térirány, hanyattfekvés, háton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem, orr, fül, séta, forgás, sebesség, ritmus, tempó, játék, dal, néptánc, csárdás, rida, gyermekdal, népdal, hegedű, citera, forgás, utánlépés, keresztlépés.	
Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén	A tanuló képes – felismerni és használni a legfontosabb kézi- és tornaszereket, – vezényszóra egyszerű mozgás(sor)végrehajtására, – tartáshelyzetek felvételére, – irány, ütem tartására,	

	– labdával irányított dobások, rúgások kivitelezésére, – a játékszabályok betartására, – aktív részvételre a közös játékokban, – a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben, más körülmények közötti alkalmazására, – teste és ruházata tisztán tartására, – a minőségi ételek felismerésére, – egyszerű relaxációs gyakorlatok irányítás melletti elvégzésére, – egyszerű tánc lépés utánzására bemutatás után és/vagy szóbeli instrukció alapján, – gyors indulásokra, irány- és iramváltásokra játék és körtánc során.
--	--