

TESTNEVELÉS

A Testnevelés és egészségfejlesztés az egyik legösszetettebb tanulási terület. 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 alapkompenciák és az ezekre épülő Nat kompetencia-összetevők fejlesztése is megtörténik. 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. 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. 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.

Az alsó tagozatos testnevelés célja – a prevenciót maximálisan figyelembe véve – a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál tovább a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akarati készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása. A testnevelés a motoros képességek fejlesztésével hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek az életkoruknak és testi adottságaiknak megfelelő erővel, gyorsasággal és állóképességgel rendelkezzenek. Ugyanakkor korosztályuknak megfelelően fejlődik izomérzékenységük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó és egyensúlyozó képességük. A mozgástanulás során elsajátítják a különböző futások, ugrások és dobások alaptechnikáit. Megtanulnak egyszerű támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatokat. A lehetőségek függvényében elsajátítanak legalább egy úszásnemet. A lelki erő, a kitartás, a küzdőképesség, a bátorság, a becsület, a fair play, az önuralom, a tisztelet, a társak iránt tanúsított tolerancia mind fejlesztés alatt állnak az egyszerű, játékos feladatmegoldások során.

A tanulás kompetenciái:

A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában neheztelt körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az

erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. . A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: A tanuló kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit.

1. Célok és fejlesztési feladatok

A Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területhez tartozó testnevelés tantárgy legfontosabb célja, hogy a tanuló:

1. megismerje a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdöket, a fizikailag aktív életmód élethosszig tartó jótékony hatásait;
2. megtanulja a testnevelés és egészségfejlesztés szakkifejezéseit, helyes terminológiáját;
3. mozgásműveltségét olyan szintre fejlessze, hogy alkalmassá váljon a hatékony mozgásos cselekvéstanulásra, az önálló testedzésre;
4. az alsó tagozat végére legalább egy úszásnemben tudjon úszni;
5. életkorának, testi adottságának megfelelően fejlessze motoros teljesítőképességét, váljon képessé saját motoros teljesítmény- és fittségi szintje tudatos befolyásolására, elfogulatlan értékelésére;
6. a testmozgás, a testnevelés és a sport eszközeivel fejlessze önismeretét, érzelmi-akarati készségeit és képességeit, alakítson ki szabálykövető magatartásmintákat;
7. fejlessze társas-érzelmi jóllétét, társas-közösségi kapcsolatait, stressz tűrő és -kezelő képességét;
8. váljon képessé a baleseti források és az egészséget károsító, veszélyes szokások, tevékenységek értelmezésére. A tantárgy célja továbbá, hogy a gyógytestnevelésre utalt tanuló – az egyéni sajátosságainak maximális figyelembevételével – ismerje meg a testnevelés, az egészségfejlesztés és a sport

azon eszközeit, módszereit, amelyek segítséget nyújthatnak az egészségi állapota és a motoros teljesítőképessége lehető legnagyobb mértékű helyreállításához, valamint az esélyegyenlőség megteremtéséhez.

2. A számonkérés és értékelés elvei

A testnevelés órákon az értékelés alapvető célja a gyermek egészséges életmódjának fejlesztése, önbizalmának gyarapítása, a sporthoz fűződő pozitív attitűdbázisának kialakítása.

Figyelembe kell venni a gyermek egyéni képességét, motiváltságát, fejlődési folyamatát.

A tanult mozgásformákat legyen képes alkalmazni új, megváltozott helyzetekben, társas és csoportos viszonylatokban. A kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést.

Az értékelés alapja, szempontjai

- Aktív részvétel az órákon.
- A szabályok pontos ismerete és betartása.
- A természetes mozgásformákhoz kapcsolódó fogalmak ismerete.
- Alapvető rendszabályok legfontosabb veszélyforrásainak, balesetvédelmi szempontjainak ismerete és betartása.
- Fegyelmezett gyakorlás, odafigyelés a társakra.
- Célszerű eszközhasználat.
- A feladat végrehajtások pontossága, célszerűsége, biztonságra törekvés.
- Sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.

A Testnevelés tantárgy helyi tanterve a NAT 5/2020. (I. 31.) kerettanterv alapján készült.

ÓRASZÁMOK 36 hét

	1.	2.	3.	4.
heti	5	5	5	5
éves	180	180	180	180

A témakörök áttekintő táblázata

TÉMAKÖRÖK	ajánlott óraszám évfolyamonként	1. évf.	2. évf.	3. évf.	4. évf.
Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	13	folyamatos	folyamatos	folyamatos	folyamatos
Kúszások, mászások	13	13	13	13	13
Járások, futások	18	18	18	18	18
Szökdelések, ugrások	13	13	13	13	13
Dobások, ütések	10	10	10	10	10
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	18	16	16	16	16
Labdás gyakorlatok	13	25	25	25	25
Testnevelési és népi játékok	16	35	35	35	35
Küzdőfeladatok és játékok	15	5	5	5	5
Foglalkozások alternatív környezetben	23	10	10	10	10
Úszás	18	35	35	35	35
ÖSSZES ÓRASZÁM	180	180	180	180	180
Gyógytestnevelés	50 %	18	18	18	18

1-2. évfolyam

A tanulók már az első tanórákon megismerik a testkultúra alapjait: az öltözői és teremrend, a tiszta és megfelelő sportfelszerelés nélkülözhetlenségét, az alapvető higiéniai követelményeket. Ezek az ismeretek ebben a szakaszban válnak a gyermek szokásrendjévé, mellyel a kulturális tudatosság kompetenciái kialakulnak. Az óra szervezési kereteit adják az egyszerű rendgyakorlatok, melyeken keresztül a tanulók megismerik és megtapasztalják a közösségben történő alkalmazkodás, a tolerancia és önfegyelem szociokulturális jelentőségét.

A testnevelés kerettanterv a korosztály számára a mozgásműveltség területén kiemelten fontosnak tartja az alapvető helyváltoztató mozgások (járások, futások, szökdelések, ugrások, kúszások, mászások), a manipulatív tevékenységformák (dobások, ütések, labdás gyakorlatok) sokféle formában és eszközzel történő fejlesztését. A kivitelezést az egyszerűség és könnyű megvalósíthatóság jellemzi. A gyakorlás során a versengéssel és egyéni megmérettetéssel szemben elsősorban a játékosság kerül előtérbe.

Az egyszerű gimnasztika és torna jellegű gyakorlatok nélkülözhetlen eszköze a megfelelő testsémák, a téri tájékozódó képesség, a ritmusérzék és egyensúlyozó képesség alapjainak kialakítása. Ezek a képességek nemcsak a közvetlen mozgástanulás és - fejlesztés kellékei, hanem közvetett idegrendszeri hatásukon keresztül a kognitív területek fejlesztését is szolgálják. Ezen szenzitív időszak mozgásformája az úszás – mint az egész életen át preventív, rekreációs, kondicionális jelleggel is alkalmazható tevékenység. Ekkor kezdődik a vízhez szoktatás, melynek keretében az esetleges gátlások türelmes és játékos formában oldhatók. A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai, taktikai alapjai.

2020-TÓL HELYI TANTERV TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

1-2. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM		TARTALOM		TANESZKÖZÖK
	JAVASOLT	TERVEZETT			
		1.			
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	26	egész évben folyamatos		Bemelegítő és levezető gyakorlatok. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. Eszkőzzel vagy eszköz nélkül. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szerygyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása. Alakzatok megismerése (oszlop, sor, vonal, kör). Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik. Ízületi mozgékonyágfejlesztés. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó
Kúszások, mászások	26	13	13	A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése. Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók. Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése. Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése. Kúszó és mászó csapatjátékok. Sor- és váltóversenyek alkalmazása. Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások. Törzsizom-erősítés. Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése.	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják, zsámolyok, ugrószekrény.
Járások és futások	36	18	18	Járások különböző alakzatokban. Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás) Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen. A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Saroklendítés, térdemelés. Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, váltással. Futások akadályok felett. Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből. Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenes tempóban és ritmussal. Folyamatos futások 4-6 percen keresztül.	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.
Szökdelések és ugrások	26	13	13	A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Helyben szökdelések tapsra, zenére. Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások fel és le. Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alapternikájának elsajátítása. Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába. Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra.	Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra, ugródomb, homokgödör.

				Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba. Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével.	
Dobások, Ütések	20	10	10	A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Könnyű labda fogása, egyszerű karmozgások közben a labdával, helyben és haladás közben. Labda feldobása és elkapása. Alsó dobás két kézzel társhoz. Labda gurítása társnak. Kétkezes mellső lökés, hajítás, társhoz vagy célra. Könnyű labda gurítása, terelése társhoz vagy célfelületre. Labda dobása, gurítása és elkapása helyben és mozgás közben.	Kölyökatlétika felszerelés, gumi-labdák, tömött labdák, kézi szerek.
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	36	16	16	A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása. A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása. Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása. Akadálypályák leküzdése. Függésben alaplendület. Mászó kulcsolás megtanulása. Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása. Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással. Statikus és dinamikus függőállások. Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása.	Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, dobbantó, gyűrű, mászókötel, bordásfal.
Labdás gyakorlatok	26	25	25	A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alapttechnikáinak elsajátítása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok. Labdagörgetések gyakorlása. Magasan (fej fölött) érkező labda átvétele. Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alapttechnikájával. A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések. A labdás alapttechnikák vezető műveleteinek tudatosítása.	Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.
Testnevelési és népi játékok	32	35	35	A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása. Egyszerű fogó- és futójátékok. A fogó- és futójátékokban az irányváltatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása. A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása. Statikus célfelületek eltalálására törekvő célzó játékok rendszeres alkalmazása. A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése. Néptánc – szabadon választható A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása.	Jelzőszalag, jelölő mez, kézi szerek, különböző méretű labdák, zsámolyok, bóják, tornapadok. Cd lejátszó, tornabotok.

				<p>A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása.</p> <p>Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldalságára, valamint az alaklításra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése.</p> <p>Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése.</p>	
Küzdőfeladatok és játékok	30	5	5	<p>A küzdőjátékok baleset megelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése. A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül.</p>	Húzókötel, tornabot.
Foglalkozások alternatív környezetben	46	10	10	<p>A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése. A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése. A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása. Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák). Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása.</p> <p>Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése. Szabadtéri akadálypályák leküzdése.</p> <p>Természetben űzhető sportágak megismerése.</p>	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rollerek.
Úszás	36	35	35	<p>Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása. A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása.</p> <p>A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása.</p> <p>A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése.</p> <p>Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása.</p> <p>Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül.</p> <p>Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül. Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás).</p> <p>Egy választott úszásmegtanulása és folyamatos gyakorlása.</p>	Úszófelszerelés, úszódeszkák, gumilabdák, karikák.
Gyógytestnevelés 30-50 %	36	összevonva		<p>Az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:</p> <p>A helyes légzéstechnika elsajátítása, a helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tartó- és mozgatószerv rendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása.</p> <p>Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása.</p>	Kézi szerek, gumilabdák, tornapadok, zsámolyok.

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 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 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.

A megfelelő vízbiztonság kialakítása után ebben a szakaszban nyílik lehetőség a tanulók számára kedvező úszásnemek 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.

2020-TÓL HELYI TANTERV TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

3-4. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM			TARTALOM	TANESZKÖZÖK
	JAVASOLT	TERVEZETT			
		1.	2.		
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	26	egész évben folyamatos		A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete. 2-4 ütemű szabad-, társas és kézyszer-gyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban. Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Mozgékonyosság, hajlékonyosság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézyszer-gyakorlatokkal. A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan. A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére.	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó
Kúszások, mászások	26	13	13	A kúszások, mászások alapvető baleset-megelőzési szabályainak következetes betartása. Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban, kooperatív jelleggel, szerek használatával. Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken. Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútós felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások. Akadálypályák leküzdése. Sor- és váltóversenyek.	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják, zsámolyok, ugrószekrény.
Járások és futások	36	18	18	Járások, egyensúlyozó járások különböző irányba. A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok. Saroklendítés, térdemelés futás közben, kombinálva. Sor- és váltóversenyek. Futások akadályok felett. 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint. Folyamatos futás különböző terepen. Futások párban és csoportban, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobó játékok közben. Folyamatos futások 6-8 percen keresztül.	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.
Szökdelések és ugrások	26	13	13	A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok. Indiánszökdelés, sasszé és oldalazó szökdelések. Ritmusra végrehajtott szökdelések ugróköthajtás közben. Szökdelések helyváltoztatás közben. Elugrások páros lábon és egy lábon. Távolugrás rövid lendületből szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba. Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel.	Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra, ugródomb, magasugró felszerelés, homokgödör.

Dobások, Ütések	20	10	10	<p>A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok. Különböző labdák mozgatása, átadása labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel. Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése. A labda biztonságos elkapása. Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, hajítása. Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése.</p> <p>tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása.</p> <p>Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása.</p>	<p>Kölyökatlétika felszerelés, gumi-labdák, tömött labdák, kézi szerek.</p> <p>tollaslabda felszerelés.</p>
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	36	16	16	<p>A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása, az ízületi mozgékonyosság képességének fejlesztése és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása. Az önfegyelem megteremtése.</p> <p>Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével. Zsugor fejállás elsajátítása. Kézállási kísérletek végrehajtása. Kézen átfordulás oldalra kísérletek végrehajtása. Egyszerű támaszugarások és függőleges repülés végrehajtása.</p> <p>Akadálypályák leküzdése. Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése.</p> <p>Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása. Függő gyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon. Függő állások, függések haladással. Mászó kulcsolással mászás (rúdon, kötélén).</p>	<p>Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, dobantó, gyűrű, mászókötél, bordásfal.</p>
Labdás gyakorlatok	26	25	25	<p>A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, valamint rúgási feladatok különböző irányokba.</p> <p>Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal. A labdás alaptéchnikák fejlesztése.</p> <p>Dobások, rúgások helyből célfelületre. Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejfel történő pattintó érintések alaptéchnikájának elsajátítása.</p>	<p>Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.</p>
Testnevelési és népi játékok	32	35	35	<p>A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. Egyszerű fogó- és futójátékok. Az irányváltoztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.</p> <p>A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása. A test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése. Célzó játékok rendszeres alkalmazása. A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése. Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása. A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő versengő játékok. Labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása. A támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás. A védő szerepek tudatosítása. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.</p>	<p>Jelzőszalag, jelölő mez, kézi szerek, különböző méretű labdák, zsámolyok, bóják, tornapadok.</p>

				<p>Néptánc – szabadon választható</p> <p>Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése</p> <p>A körív mentén haladó lent és fent-hangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása.</p> <p>A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során.</p> <p>A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban.</p>	Cd lejátszó, tornabotok.
Küzdőfeladatok és játékok	30	10	10	<p>A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása.</p> <p>Páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása. Egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása.</p> <p>Eséstechnikák, gördülések gyakorlása, balesetmentes végrehajtása.</p>	Húzókötel, tornabot, talajszőnyegek.
Foglalkozások alternatív környezetben	46	10	10	<p>A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása. A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötel, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás). Szabadtéri akadálypályák leküzdése. A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, kerékpározás, rollerezés korcsolyázás).</p>	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rollerek, tollaslabda felszerelés, korcsolyák.
Úszás	36	35	35	<p>Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása. A vízben végzett játékok megszerettetése. Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül. Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton. A már tanult úszásnemek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai (amennyiben az 1–2. osztályban tanult úszni).</p> <p>Választott újabb úszásnemek megtanulása és folyamatos gyakorlása, távolságának fokozatos növelése. Víz alatti úszások. Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése.</p>	Úszófelszerelés, úszódeszkák, gumilabdák, karikák.
Gyógytestnevelés 30-50 %	36	összevonva		<p>A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:</p> <p>A helyes légzéstechnika elsajátítása, tudatos alkalmazása. A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása. Egyszerűbb és összetettebb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása.</p> <p>Egyszerűbb, a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló végrehajtása.</p>	Kézi szerek, gumilabdák, tornapadok, zsámolyok.

