

**Vakok Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézménye, Óvodája, Általános Iskolája, Szakiskolája, Készségfejlesztő Iskolája, Fejlesztő Nevelés-Oktatást Végző Iskolája, Kollégiuma és Gyermekotthona**

Helyi tanterv



/7. évfolyam/

Értelmileg akadályozott látássérült tanulók számára

Átdolgozta: Farkas Adél, Szánthó Ágnes

**MOZGÁSNEVELÉS**

(Testnevelés)

A tantárgy célja kialakítani a középsúlyos értelmi fogyatékos tanulók mozgáskultúráját, javítani a mozgás összerendezettségét. A mozgást a motorikus fejletlenségek, testtartási rendellenességek korrekciójának eszközévé tenni a helyi lehetőségekhez igazodó terápiás eljárások alkalmazásával, kialakítva olyan ismereteket, jártasságokat, készségeket, képességeket, amely a későbbi mozgásos cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat megalapozza, motorikus képességeiket hatékonyan fejleszti.

A tantárgy sajátos módszereivel, versenyekkel, mozgásos játékokkal segíti a tanulók mozgásvágyának fenntartását, valamint élmények gyűjtését.

A pedagógus feladata a megtanult, begyakorolt testhelyzetek, gimnasztikai gyakorlatok, elemi mozgássorok reprodukálását segíteni az alapmozgások gyakorlásával (csúszás, kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás), erősíteni a pozitív személyiségjegyeket. A mozgáskedv felkeltésével a játék az örömforrás, a kapcsolatteremtés eszközévé tehető, rendszeres testedzéssel az ügyességet, az állóképességet, a gyorsaságot, a bátorságot, az edzettséget, a fizikai állóképességet lehet fejleszteni, az izomerőt növelni.

Az elemi munkavégzéshez szükséges fizikai, szociális képességek kialakítását, a tanulók társadalmi mobilizációját elősegíti a téri orientációt, a feladattudatot és feladattartást fejlesztő gyakorlatok, tevékenységek megtervezése. A tanulók társadalmi mobilizációjának elősegítése valósul meg az elemi munkavégzéshez szükséges fizikai, szociális képességek kialakításával. A mindennapi élethez szükséges összerendezett mozgáskészségek kialakítása, térbeli irányok, tájékozódás épületen belül és kívül, viszonyfogalmak használata, testhelyzetek, a gimnasztikai alapformájú gyakorlatok rögzítése, ciklikus mozgássorok elsajátítása is ezt szolgálja.

A tantárgyi fejlesztés támogatja a mozgásos emlékezet, mozgáskészség fejlesztését, kontrollált mozgássorok rögzítését, tornaszerek adekvát, egyre önállóbb használatát.

Csapatjátékokban az együttműködési képesség kialakítása erősödik a játékokkal, versenyekkel és a figyelem, gyorsaság, kitartás és koncentrációs képesség fejlesztése is megvalósul a mozgásos és eszközös feladatokban. A sporttevékenységek teremtenek lehetőséget az egyszerű szabályok betartásának gyakorlására, a mozgásos versenyhelyzetekben, csapatjátékokban a győzelem és a vereség kulturált megélésének kialakítására.

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

**Intézményünk és tantervünk sajátosságai**

Az intézményünk a WHO (*World Health Organization*), az IBSA *(International Blind Sport Association),* valamint azIPC (*International Paralympic Committee*) által ajánlott látássérült kategóriákat alkalmazza, amelyek ebben a dokumentumban is megjelennek. A felosztás a következő:

|  |  |
| --- | --- |
| **WHO által meghatározott kategóriák**  | **IBSA, IPC által ajánlott kategóriák**  |
| Vakok, akiknek látásteljesítménye (vízusa) 0, fényt sem érzékelnek.  | B1  |
| Aliglátók (fényérzékenyek, ujjolvasók, nagytárgylátók), akiknek szemüveggel korrigált látásélessége 0,1-ig terjed és a Csapody VII. Olvasópróba eredménytelen, valamint, akiknek a látásteljesítménye több 0,1-nél, de látóterük 20°-nál szűkebb, szembetegségük súlyos fokú.  | B2  |
| Gyengénlátók, akiknek szemüveggel korrigált látásélessége 0,1-0,33 között, vagy több (0,4-0,5), de látóterük 20°-nál szűkebb, valamint, akiknek 0,1 alatt van a látásélességük, de optikai segédeszközök segítségével a Csapody VII. Olvasópróbának megfelelnek.  | B3  |

Egyes szemészeti diagnózis (pl. Buphthalmus, glaucoma, choriorethinitis vagy ROP) esetén ellenjavallt bizonyos mozgások végzése, így a magasabb tornaeszközökről történő leugrás, a nagyobb zökkenéssel járó mozgásvégzés, a fejet érő ütések (pl. fejesugrás) és a légzésvisszatartással történő erőkifejtés. Mindezt figyelembe véve szükséges mérlegelni a tanulók terhelhetőségét és a differenciálás lehetőségét.

Amennyiben az intézményünkkel szerződött ortopéd szakorvos a kötelező iskola-egészségügyi szűrésen II.a vagy II.b kategóriába sorolja a tanulókat, a testnevelés órákkal párhuzamosan, vagy azt kiváltva gyógytestnevelés órák keretein belül fejlesztjük őket.

A tornaterem környezete megfelel a testnevelés és a gyógytestnevelés speciális igényeinek, a haptikus tájékozódás támogatásának (pl. a tornaterem tapintható vonalazása, dobófal, speciális auditív eszközök).

Az iskolai testnevelésóra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében – amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen, illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokolttá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a természetes mozgáskészségek és a sportági jellegű előkészítő mozgásformák kivitelezésének színvonala, valamint a motoros képességek területén a tanuló önmagához mért fejlődése. Az alsó tagozatos diákok életkori sajátosságához igazított pedagógiai eljárások egyik legfontosabb eleme a pozitív tanulási légkört kialakító fejlesztő-formáló értékelés. A pszichomotoros teljesítmény az érzelmi-akarati tényezőkkel koherens egységet alkotva képezi a minősítés alapját.

**1–2. évfolyam**

A tantárgy a segítőkészség, az együttműködés kialakításával, a becsületes és szabályos tevékenységek megalapozásával mozgásos feladathelyzetekben, játékokban támogatja az erkölcsi nevelést.

A nemzeti öntudat, hazafias nevelés céljait a téri tájékozódás fejlesztésével és a helyes testtartásban történő mozgások gyakorlásával segíti.

Fejleszti az önismeretet és a társas kapcsolati kultúrát a pozitív személyiségjegyek megerősítésével, az egészséges önbizalom kialakításával, a fizikai képességek reális megismertetésével, segíti a félénkség és a szorongás érzésének csökkentését a mozgásos tevékenységekben.

Fontos szerepet játszik a felelősségvállalásban a tanuló saját testi épségének, és a társak testi épségének megóvására törekvés. Megalapozódik a siker és a sikertelenség élményének helyes feldolgozása.

A tantárgy a testi és lelki egészségre nevelésben a mozgásos cselekvési biztonság kialakításával, a bátorság megalapozásával vesz részt a feladatok kivitelezése közben, amelyet a motorikus képességek ügyesítésével, az egyensúly, a figyelem fejlesztésével ér el. A balesetveszélyes helyzetek felismerése és az elkerülés technikáinak gyakorlása segít a testi épség megőrzésében.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás** | **Javasolt óraszám: 50 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Térbeli tájékozódás fejlesztése. |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Oszlopba, vonalba sorakozni, körbe állni és járni.
* Bekapcsolódni egyszerű mozgásos tevékenységekbe.
* Egyszerű cselekvéseket végrehajtani irányítással.
 | *Fejlesztési ismeretek** Tornasor kialakítása
* Alakzatok.
* Térbeli tájékozódás.
* Helyzetgyakorlatok.
* Egyszerű utasítások végrehajtása.

*Fejlesztési tevékenységek*Segítséggel álljanak körbe, oszlopba, vonalba sík talajon.Az előtte, mellette, mögötte, eleje, fent, lent, vége utasítások alkalmazása.Futás, kúszás, mászás, csúszás, gurulás.Irányítással: menj az ablakhoz, ülj le a padra utasítások végrehajtása. |
| **Fogalmak** | Kör, oszlop, vonal; elöl, hátul, fent, lent, előtte, alatta, irány. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **2. Alapvető testhelyzetek, szabad- és kéziszer-gyakorlatok** | **Javasolt óraszám: 70 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Testtudat, testérzékelés fejlesztése. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Részvétel különféle mozgásszituációkban.
* Gyakorlatok végzése szóbeli utasításra.
 | *Fejlesztési ismeretek** Statikus helyzetek.
* Testrészek.
* Páros gyakorlatok.
* Testkép: fej, törzs, végtagok.

*Tevékenység*Segítséggel statikus helyzetek felvétele utánzás alapján, ülés, állás, fekvés, guggolás. Testkép: fej, törzs, végtagok.Testrészek mozgatása utasítás alapján.Harangozás, fűrészelés. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Ülni, állni, feküdni hanyatt, hason,mondókák, húzz, testrészek, érzékszervek. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **3. Légzőgyakorlatok** | **Javasolt óraszám: 26 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Légzés szabályozása. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Utasításra gyakorlatokat végezni.
* A helyes légzést gyakorolni.
 | *Fejlesztési ismeretek** Álló helyzetben ki-be légzés.
* Ki-be légzés.

*Tevékenység*Utasításra ki-be légzéskor karok fel-leengedése.Különböző testhelyzetek felvétele.Fújások ki-be légzéskor.Fel-leemelések. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Ki, be, száj nyitva, csukva, fújni, szívni. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **4. Dobások, labdás gyakorlatok** | **Javasolt óraszám: 50 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Labdadobás cél felé. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| Labdát dobni, gurítani, birtokba venni egyre nagyobb önállósággal. | *Fejlesztési ismeretek** Labdagyakorlatok.
* Páros gyakorlatok.

*Fejlesztési tevékenységek** Irányítással: ülő és álló helyzetben labdagurítás, ütögetés, elkapás.
* Egy-, kétkezes alsó dobás meghatározott irányba.
* Labdagurítás egymásnak.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Gömbölyű, gurul, pattog, sima, barázdált, anyagnevek-fajták (gumi-, csörgő, kosár-, stb). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **5. Játékok** | **Javasolt óraszám: 20 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Figyelmeztetésre szabály megtartása. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Egyszerű szabályokat felismerni.
* Lehetőség szerint bekapcsolódni a megismert játékokba.
 | *Fejlesztési ismeretek** Gyakorló játékok.
* Szabályjátékok.

*Fejlesztési tevékenységek*Ugrálás. Hintázás.Akadályversenyek.Sorversenyek: kötélhúzás. |
| **Fogalmak** | Verseny, ki a győztes? ki, be, magas, alacsony. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén** | A tanuló képes* egyhelyben állni,
* segítséggel körbe állni, járni és oszlopba, vonalba sorakozni,
* ülésben és állásban egyszerű gyakorlatokat végezni, kúszni, mászni,
* lépcsőn lefelé kapaszkodással, felfelé utánlépéssel járni,
* saját testrészeit megmutatni, megnevezni,
* együttműködni a közös foglalkozásokon,
* gyakorlatokat végezni, bekapcsolódni egyszerű mozgásos tevékenységekbe,
* a helyes légzést elsajátítani,
* labdát dobni, gurítani, birtokba venni,
* felismerni egyszerű szabályokat, lehetőség szerint a játékba bekapcsolódni,
* együtt játszani társaival, irányítással futkározni.
 |

Úszás: 144 óra

**3–4. évfolyam**

A tantárgy az erkölcsi nevelést folyamatosan támogatja a szabálykövetési képesség kialakításával, a szabálybetartás igényének megalapozásával, a közösségi tevékenységek során az együttműködés, türelem, önfegyelem fejlesztésével.

Az állampolgárságra, demokráciára nevelés elveit és céljait az egymás segítése iránti érzékenység és a csapatösszetartás érzésének felkeltésével támogatja.

Hozzájárul az önismeret és a társas kultúra fejlesztéséhez a konfliktushelyzetekben az önuralom megtartására, a játékhelyzet és a valós helyzet felismerésére és adekvát viselkedésre ösztönzéssel. Segíti a félénkség, szorongás érzésének csökkenését, az önbizalom fejlesztését sikerélmény biztosításával mozgásos tevékenységekben.

Kialakul az alkalmazkodási képesség, a tanuló saját fizikai
teljesítőképességének reális felmérése.

A testi és lelki egészségre nevelésben nagy szerepet játszik a fizikai állóképesség és erőnlét javítása, a mozgásigény felkeltése, a helyes testtartás folyamatos javítása.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **1. Rendgyakorlatok téri tájékozódás** | **Javasolt óraszám: 20 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Tájékozódás alapvető téri helyzetekben. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Térbeli irányokat alkalmazni segítséggel.
* Irányokat helyesen használni.
 | *Fejlesztési ismeretek** Tornasor kialakítása.
* Testfordulatok.
* Térérzékelés.
* Egyszerű alakzatok kialakítása.

*Fejlesztési tevékenységek*Segítséggel sorakozó magasság alapján.Hol a helyem a tornasorban? Ki mellett álltam?Fordulás jelre: jobbra-balra.Rövid utasítások végrehajtása. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Alacsony, magas, jobb-bal, oszlop, vonal, kicsi, nagy. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **2. Alapmozgások** | **Javasolt óraszám: 60 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Összehangolni a kúszáshoz, mászáshoz szükséges mozdulatokat. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Lépcsőn lefelé kapaszkodással, felfelé uránlépéssel járni.
* Járás közben tárgyakat átlépni.
* Egyes járásmódokat felismerni, egyszerű alapmozgásokat reprodukálni utasítás alapján.
 | *Fejlesztési ismeretek** Egyensúlyozó gyakorlatok.
* Gurulás.
* Statikus helyzetek.
* Lépcsőn járás.
* Függeszkedés.
* Kúszás, mászás, szökdelés.

*Fejlesztési tevékenységek*Segítséggel járás tornapadon, lépcsőn.Járás külső-belső talpélen.Törökülés, nyújtott ülés. Segítséggel: kéz- és lábtámaszok.Lefelé járás lépcsőn folyamatosan utánlépéssel.Bordásfalon függés (térdfelhúzással).Kúszás-mászás akadályok alatt.Folyamatosan szökdelés előre-hátra. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Pad, billeg, egyensúly, előre, hátra, emelkedő, lejtő. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **3. Alapvető testhelyzetek, légző-, szabad- és kéziszer-gyakorlatok** | **Javasolt óraszám: 70 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Társakkal ütem tartása. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Két elemből álló mozdulatsort utasításra visszaadni.
* A levegővételt és kifújást jelre végrehajtani.
* Vezényszavakat ismerni és követni.
 | *Fejlesztési ismeretek** Szabadgyakorlatok.
* Mozgáskontroll.
* Légzés.
* Testrészekkel végezhető gyakorlatok.

*Tevékenység*Segítséggel: testrészek mozgatása, ütemre: fej, kar, láb, törzs.Döntések, hajlítások, kar- és lábemelések.Ki- és belégzés ülésben, állásban.Segítséggel szabad- és kéziszer-gyakorlatok.Két egyszerű mozgáselem összekapcsolása (ugrás terpeszbe, taps fej fölött). |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Légzés, ütem, fújni, szívni. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **4. Dobások, labdás gyakorlatok** | **Javasolt óraszám: 50 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Labda földhöz ütögetése és elkapása, pattogtatás. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Labdát fogni, elkapni, célba dobni, pattogtatni.
* Labdát rúgni, célba juttatni.
 | *Fejlesztési ismeretek** Alsó, felső dobás.
* Labda pattogtatása minél hosszabb ideig.
* Páros labdagurítás.

*Fejlesztési tevékenységek*Segítséggel: egy- és kétkezes alsó és felső dobás társnak, megadott célba, levegőbe.Labdagurítás társnak ülő és álló helyzetben. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Alul, felül, cél, alsó dobás, felső dobás. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **5. Játékok** | **Javasolt óraszám: 16 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Együttműködés a játék során. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| Egyszerű játékszabályokat betartani. | *Fejlesztési ismeretek** Szabályjátékok.
* Versenyjátékok.
* Mozgásos népi játékok.

*Fejlesztési tevékenységek*Bújócska, kötélhúzás.Bújj, bújj itt, megyek.., Lipem-lopom.., Héja, héja... |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Cél, célba érés, győztes, sorverseny, kiszámoló, bújócska. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén** | A tanuló képes * segítséggel tájékozódni alapvető téri helyzetben, a térbeli irányokat alkalmazni.
* járásmódokat, egyszerű alapmozgásokat felismerni, utasítás alapján reprodukálni.
* lépcsőn segítség és kapaszkodás nélkül járni.
* járás közben tárgyakat átlépni.
* szóbeli utasításra egyszerű alapmozgásokat, elemi szabadgyakorlatokat végrehajtani.

Törekszik a helyes légzésre.A tanuló képes* a labdát kezelni, dobni, elkapni.
* egyszerű mozgásos tevékenységekbe bekapcsolódni, adott jelre mozgását elindítani, megállítani.
* felismerni és betartani egyszerű szabályokat.
 |

Úszás: 144 óra

**5–6. évfolyam**

A tantárgy szerepe különösen fontos a szabályok betartásának, a becsületes játék normáinak elmélyítésében és versenyhelyzetekben az önuralom és az önfegyelem kialakításában.

A nemzeti öntudatra nevelést, hazafias nevelést segíti a csapat tagjává válás igényének felébresztése, a csapattal való azonosulás érzésének, a közösségért végzett aktív cselekvésnek az ösztönzése.

Az önismeret és a társas kultúra fejlesztését a félénkség, szorongás érzésének csökkentésével és a megfelelő önbizalom kialakításával segíti.

A testi és lelki egészségre nevelést támogatja az elemi munkavégzéshez szükséges fizikai állóképesség, izomerő kialakítása, a mozgás megszerettetése, a fizikai aktivitás iránti belső igény megerősítése.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás** | **Javasolt óraszám: 26 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Nagyság szerinti sorakozás, vezényszavak megértése. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Nagyság szerint sorakozni.
* Utasítást végrehajtani.
* Vezényszóra különböző sorakozási gyakorlatot végezni.
 | *Fejlesztési ismeretek** Sorakozások.
* Testfordulatok.
* Térérzékelés.

*Fejlesztési tevékenységek*Segítséggel: egyes, kettes oszlop és vonal kialakítása, nyitódás kartávolságra, záródás, sorakozó magasság szerint, elhelyezkedés szóbeli utasításra.Testfordulatok vezényszóra.Segítséggel: térben való elhelyezkedés szóbeli utasításra, bordásfal mellé, szekrény elé, zsámolyra.Sorakozó magasság szerint sípszóra, nyitódás, záródás, kartávolság. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Nyit, zár, kartávolság, csörgőlabdakapu, dobófal, bordásfal, tatami, zsámoly, labdás kosár. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **2. Alapmozgások** | **Javasolt óraszám: 45 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Adott jelre tempóváltás. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| Szóbeli utasításra különféle gyakorlatokat végezni. | *Fejlesztési ismeretek** Támaszok.
* Járások.
* Szökdelések.
* Gurulások.
* Járások.
* Mászások.
* Függeszkedés.

*Fejlesztési tevékenységek*Térdelő támasz. Fekvőtámasz.Rákjárás. Pókjárás.Előre, hátra szökdelés akadályon átlépés.Guruló átfordulás előre, oldalra gurulás.Önállóan: járás közben akadályok átlépése.Segítséggel: egyensúlyozó járás megfordított padon.Lépés ritmusának változtatása, lépcsőn járás, kapaszkodás nélkül.Bordásfalra fel-lemászás, függeszkedés térdfelhúzással. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Rák, pók, ütem, taps, ritmus, nyújtott ülés, függeszkedés, békaugrás, medvejárás, törpejárás, óriásjárás, térdelő támasz, fekvőtámasz helyzet. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **3. Alapvető testhelyzetek, légző-, szabad- és kéziszer-gyakorlatok** | **Javasolt óraszám: 65 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Kéziszerek adekvát használata, gyakorlatok önálló végezése. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Gimnasztikai gyakorlatokat elvégezni.
* Helyes légzéstechnikát gyakorolni.
* Négyütemű gyakorlatokat végezni utasításra.
 | *Fejlesztési ismeretek** Kéziszer-gyakorlatok.
* Szabadgyakorlatok.
* Légzéstechnika.
* Összetett gyakorlatok.

*Tevékenység*Irányítással: labdával, babzsákkal, bottal, gumiszalaggal két ütemre végezhető gyakorlatok.Két mozgáselem összekapcsolása:* karkörzés, karhúzás,
* karfordulatok: oldalsó, mellső, magas.

Irányítással: levegővétel, benntartás, kifújás ütemezéssel.Légzőgyakorlatok.Segítséggel: négyütemű kar-, törzs-, lábgyakorlatok végzése.Szóbeli utasításra kar- és lábtartások.Önállóan: léggömbfújás. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Kéziszerek, funkciójuk, tüdő, ki-belégzés, négy ütem. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **4. Dobások, labdás gyakorlatok** | **Javasolt óraszám: 60 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | Labdajáték játszása irányítással. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Célba dobás egykezes alsó és felső dobással.
* Célba rúgás.
* Labdavezetés (kézzel).
 | *Fejlesztési ismeretek*Labdagyakorlatok.*Tevékenység*Önállóan: labdapattogtatás, egykezes alsó és felső dobás.Nagylabda-dobás, -elkapás.Páros labdagyakorlatok.Önállóan: labdavezetés folyamatosan, célba dobás. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Gurul, cél, kosárlabda. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Témakör** | **5. Játékos versenyek** | **Javasolt óraszám: 20 óra** |
| **A témakör nevelési-fejlesztési céljai** | A siker érdekében a lehető legjobb teljesítmény produkálása, az eredmény elfogadása. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fejlesztési feladatok** | **Fejlesztési ismeretek és tevékenységek** |
| * Alkalmazkodás a versenyhelyzethez, öröm mások sikerének.
* Versenyszellem kialakulása.
 | *Fejlesztési ismeretek** Küzdőjátékok elemeinek alkalmazása.
* Versenyjátékok.

*Fejlesztési tevékenységek*Irányítással: futó-, célbadobó-, gyorsasági versenyek. Mozgásos népi játékok (Héja, héja…).Társsal végezhető versenyek.Verseny akadály megkerülésével.Ügyességi játékok. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fogalmak** | Játékszabályok, szabályok, verseny. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén** | A tanuló képes* nagyság szerint sorakozni.
* vezényszóra különböző sorakozási gyakorlatokat elvégezni.
* felismerni és reprodukálni egyszerű alapmozgásokat, járásmódokat.
* egyszerűbb testhelyzeteket utánozni.
* segítséggel bordásfalon függeszkedni.
* gimnasztikai gyakorlatokat elvégezni.
* segítséggel, négyütemű gyakorlatokat végezni.
* légzését szabályozni.
* egykezes alsó és felső dobással célba dobni.
* lábbal labdát cél felé elrúgni.
* versenyhelyzethez alkalmazkodni, örül mások sikerének.

Kialakul benne a versenyszellem. |

Úszás: 144 óra