



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

Helyi tanterv

HON- ÉS NÉPISMERET

/7. évfolyam/

Értelmileg akadályozott látássérült tanulók számára

Átdolgozta: Farkas Adél, Szánthó Ágnes

MOZGÁSNEVELÉS

(Testnevelés)

A tantárgy célja kialakítani a közép súlyos 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 az IPC (*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. Olvasópróbanak 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 erő kifejtés. 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 megvalósítani a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyag tartalommal, indokoltá 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 megjelenjen a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatai. 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 féltékenység 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 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Oszlopba, vonalba sorakozni, körbe állni és járni. – Bekapcsolódni egyszerű mozgásos tevékenységekbe. – Egyszerű cselekvéseket végrehajtani irányítással. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Tornasor kialakítása – Alakzatok. – Térbeli tájékozódás. – Helyzetgyakorlatok. – Egyszerű utasítások végrehajtása. <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i></p> <p>Segítséggel álljanak körbe, oszlopba, vonalba sík talajon. Az előtte, mellette, mögötte, eleje, fent, lent, vége utasítások alkalmazása.</p> <p>Futás, kúszás, mászás, csúszás, gurulás.</p> | | |

| | |
|-----------------|---|
| | Irányítással: menj az ablakhoz, ülj le a padra utasítások végrehajtása. |
| Fogalmak | Kör, oszlop, vonal; elől, 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 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Részvétel különféle mozgásszituációkban. – Gyakorlatok végzése szóbeli utasításra. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Statikus helyzetek. – Testrészek. – Páros gyakorlatok. – Testkép: fej, törzs, végtagok. <p><i>Tevékenység</i></p> <p>Segítséggel statikus helyzetek felvétele utánzás alapján, ülés, állás, fekvés, guggolás. Testkép: fej, törzs, végtagok. Testrészek mozgatása utasítás alapján. Harangozás, fűrészelés.</p> |

| | |
|-----------------|--|
| 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 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Utasításra gyakorlatokat végezni. – A helyes légzést gyakorolni. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Álló helyzetben ki-be légzés. – Ki-be légzés. <p><i>Tevékenység</i></p> <p>Utasításra ki-be légzéskor karok fel-leengedése. Különböző testhelyzetek felvétele. Fújások ki-be légzéskor. Fel-leemelések.</p> |

| | |
|-----------------|---|
| Fogalmak | Ki, be, száj nyitva, csukva, fűjni, 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. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Labdagyakorlatok. – Páros gyakorlatok. <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Egyszerű szabályokat felismerni. – Lehetőség szerint bekapcsolódni a megismert játékokba. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Gyakorló játékok. – Szabályjátékok. <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i></p> <p>Ugrálás. Hintázás. Akadályversenyek. Sorversenyek: kötélhúzás.</p> |
| Fogalmak | Verseny, ki a győztes? ki, be, magas, alacsony. |

| | |
|---|---|
| Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén | <p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 játék helyzet és a valós helyzet felismerésére és adekvát viselkedésre ösztönzéssel. Segíti a féltékenység, 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 |
|------------------------------|---|

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Térbeli irányokat alkalmazni segítséggel. – Irányokat helyesen használni. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Tornasor kialakítása. – Testfordulatok. – Térérzékelés. – Egyszerű alakzatok kialakítása. <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i> Segítséggel sorakozó magasság alapján. Hol a helyem a tornasorban? Ki mellett álltam? Fordulás jelre: jobbra-balra. Rövid utasítások végrehajtása.</p> |
|--|---|

| | |
|-----------------|--|
| 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 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Lépcsőn lefelé kapaszkodással, felfelé uránlépéssel járni. – Járás közben tárgyakat átlépni. – Egyes járásmódokat felismerni, egyszerű alapmozgásokat reprodukálni utasítás alapján. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Egyensúlyozó gyakorlatok. – Gurulás. – Statikus helyzetek. – Lépcsőn járás. – Függeszkedés. – Kúszás, mászás, szökdelés. <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i> 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.</p> |

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

| | | |
|----------------|--|-------------------------------------|
| Témakör | 3. Alapvető testhelyzetek, légző-, szabad- és kéziszerezgyakorlatok | Javasolt óraszám: 70 óra |
|----------------|--|-------------------------------------|

| | |
|---|-------------------------|
| A témakör nevelési- fejlesztési céljai | Társakkal ütem tartása. |
|---|-------------------------|

| Fejlesztési feladatok | Fejlesztési ismeretek és tevékenységek |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Két elemből álló mozdulatsort utasításra visszaadni. – A levegővételt és kifújást jelre végrehajtani. – Vezényszavakat ismerni és követni. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Szabadgyakorlatok. – Mozgáskontroll. – Légzés. – Testrészekkel végezhető gyakorlatok. <p><i>Tevékenység</i></p> <p>Segítséggel: testrészek mozgatása, ütemre: fej, kar, láb, törzs.</p> <p>Döntések, hajlítások, kar- és lábemelések.</p> <p>Ki- és belégzés ülésben, állásban.</p> <p>Segítséggel szabad- és kéziszer-gyakorlatok.</p> <p>Két egyszerű mozgáselem összekapcsolása (ugrás terpeszbe, taps fej fölött).</p> |

| | |
|-----------------|------------------------------|
| 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 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Labdát fogni, elkapni, célba dobni, pattogtatni. – Labdát rúgni, célba juttatni. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Alsó, felső dobás. – Labda pattogtatása minél hosszabb ideig. – Páros labdagurítás. <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i></p> <p>Segítséggel: egy- és kétkezes alsó és felső dobás társnak, megadott célba, levegőbe.</p> <p>Labdagurítás társnak ülő és álló helyzetben.</p> |

| | |
|-----------------|--|
| 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. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Szabályjátékok. – Versenyjátékok. – Mozgásos népi játékok. <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i></p> <p>Bújócska, kötélhúzás. Bújj, bújj itt, megyek..., Lipem-lopom..., Héja, héja...</p> |

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

| | |
|---|---|
| Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén | <p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Törekszik a helyes légzésre.</p> <p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Nagyság szerint sorakozni. – Utasítást végrehajtani. – Vezényszóra különböző sorakozási gyakorlatot végezni. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Sorakozások. – Testfordulatok. – Térérzékelés. <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i></p> <p>Segítséggel: egyes, kettes oszlop és vonal kialakítása, nyitódás kartávolságra, záródás, sorakozó magasság szerint, elhelyezkedés szóbeli utasításra.</p> <p>Testfordulatok vezényszóra.</p> <p>Segítséggel: térben való elhelyezkedés szóbeli utasításra, bordásfal mellé, szekrény elé, számolyra.</p> <p>Sorakozó magasság szerint sípszóra, nyitódás, záródás, kartávolság.</p> |

| | |
|-----------------|---|
| Fogalmak | Nyit, zár, kartávolság, csörgőlabdakapu, dobófal, bordásfal, tatami, számoly, 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. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Támaszok. – Járások. – Szökdelések. |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – Gurulások. – Járások. – Mászások. – Függeszkedés. <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i></p> <p>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.</p> |
|--|--|

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

| | | |
|---|---|---|
| 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 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Gimnasztikai gyakorlatokat elvégezni. – Helyes légzéstechnikát gyakorolni. – Négyütemű gyakorlatokat végezni utasításra. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Kéziszer-gyakorlatok. – Szabadgyakorlatok. – Légzéstechnika. – Összetett gyakorlatok. <p><i>Tevékenység</i></p> <p>Irányítással: labdával, babzsákkal, bottal, gumiszalaggal két ütemre végezhető gyakorlatok.</p> <p>Két mozgáselem összekapcsolása:</p> <ul style="list-style-type: none"> – karkörzés, karhúzás, – karfordulatok: oldalsó, mellső, magas. <p>Irányítással: levegővétel, benntartás, kifújás ütemezéssel.</p> <p>Légzőgyakorlatok.</p> <p>Segítséggel: négyütemű kar-, törzs-, lábgyakorlatok végzése.</p> <p>Szóbeli utasításra kar- és lábtartások.</p> <p>Önállóan: léggömbfújás.</p> |

| | |
|-----------------|---|
| 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 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Célba dobás egykezes alsó és felső dobással. – Célba rúgás. – Labdavezetés (kézzel). | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i> Labdagyakorlatok.</p> <p><i>Tevékenység</i> Önállóan: labdapattogtatás, egykezes alsó és felső dobás. Nagylabda-dobás, -elkapás. Páros labdagyakorlatok. Önállóan: labdavezetés folyamatosan, célba dobás.</p> |

| | |
|-----------------|-------------------------|
| 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 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Alkalmazkodás a versenyhelyezethez, öröm mások sikerének. – Versenysszellem kialakulása. | <p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Küzdőjátékok elemeinek alkalmazása. – Versenyjátékok. <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i> Irányítással: futó-, célbadobó-, gyorsasági versenyek. Mozgásos népi játékok (Héja, héja...).Társsal végezhető versenyek. Verseny akadály megkerülésével. Ügyességi játékok.</p> |

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

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén</p> | <p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, örülni mások sikerének. <p>Kialakul benne a versenyszellem.</p> |
|--|---|

Ú s z á s : 1 4 4 ó r a