

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 alapkompenciák 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 tehetőek. 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 helyezük előtérbe. A differenciálás elvét alkalmazva juthatunk el oda, hogy minden tanuló a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erőikifejtésre készítsék, 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 fogyatékossága iránt.

A testnevelés célja a motoros tevékenységeken keresztül a gyermekközpontú személyiségfejlesztés, az egyéni motoros képességek, a testi és lelki kondíciók eltérő fejlődési ütemének figyelembevételével 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 tanulásban akadályozott 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 rehabilitációs céljai között szerepel. A tantárgy terápiás célja, hogy a tanulásban akadályozott tanuló kondicionális, koordinációs képességei és mozgásos cselekvésbiztonsága folyamatosan fejlődjen, 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 tanúlással kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése során valósul meg.

A játék, játékoság szerepe kisgyermekkorától 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 rehabilitációs/rehabilitációs fejlesztési feladat a mozgásigény, kezdeményezőképeség erősítése, motiváció és bátorítás a mozgásos feladatok végrehajtására. Mozgásos 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 viszonyszavak 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.

Tanulásban akadályozott gyermekek ismeretsajátítási folyamataiban az egyénre szabott motiváción és differenciált feladat kiosztásokon 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, pályaaorientációs 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 megővésére, 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.

Azoknál a tanulóinknál, akiknél a tanulásban akadályozottságuk mellé látássérülés is társul, figyelniük kell arra, hogy egyes szemészeti diagnózis (pl. Buphthalmus, glaucoma, chorioretinitis vagy ROP) esetén ellenjavallt bizonyos mozgások végzése, így a magasabb tornaeszközökről történő leugrás, a nagyobb zökkenéssel járó mozgásvégzés, a fejterhelő ütések (pl. fejesugrás vízbe), a fordított testhelyzetek, és a légzésvisszatartással történő erőkifejtés. A fentieket figyelembe véve szükséges mérlegelni a tanulók terhelhetőségét és a differenciálás lehetőségét.

1–2. évfolyam

A tanulásban akadályozott 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.

A tanulásban akadályozott kisgyermek számára a testnevelés tantárgy számos lehetőséget kínál a tanulóhoz 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: 34 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanulók mozgásképességének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül).</p> <p>A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal.</p> <p>Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása.</p> <p>Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg-, légzési, keringési és mozgatórendszer fejlődésének elősegítése.</p> <p>Egészséges testi fejlődés támogatása.</p> <p>Mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése.</p> <p>Motorikus képességek fejlesztése.</p> <p>Mozgásigény felkeltése és fenntartása.</p> <p>A motoros képességek fejlesztése.</p> <p><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.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<p>1.1. Gimnasztika</p> <p>1.2. Torna</p>	<p>Alapállás, terpeszállás, kartartások, karkörzés.</p> <p>Törzshajlítások előre-hátra.</p> <p>Szökdelések.</p> <p>Egyszerű kéziszer-gyakorlatok.</p> <p>Bordásfal-gyakorlatok.</p> <p>Lábgyakorlatok.</p> <p>Fej-, nyak-, váll-, törzsgyakorlatok.</p> <p>Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés.</p> <p>Tartásos helyzetek: ujjtartás, nyújtott, zárt kartartás – előre, oldalt és magas tartásban.</p>	
Fogalmak	<p>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.</p>	

Témakör	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Javasolt óraszám: 40 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testvázlat tudatosítása, lateralitás, szerialitás, mozgáskoordináció, egyensúlyérzékelés és észlelés fejlesztése.</p> <p>A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése.</p> <p>Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és a téri tájékozódó képesség fejlesztése.</p>	

	<p>A közismereti tantárgyak tanulásának habilitációs megsegítése az észlelés, kinezetikus érzékelés, figyelem, emlékezet és térérzékelési képességek fejlesztésével.</p> <p>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák kialakítása, megerősítése.</p> <p>Testtérkép, lateralitás, szerialitás tudatosítása.</p> <p>Szenzoros integráció fejlesztése.</p> <p>Természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban, a gyermektáncban.</p> <p>A vízbiztonság megalapozásának előkészítése.</p> <p><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.</p>
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>2.1. <i>Testséma tudatosítását szolgáló játékok</i></p>	<p>Testhelyzet tudatos változtatása: állások, ülések, fekvés hanyatt, háton, oldalt bemutatással.</p> <p>Testrészek megkülönböztetése taktilis ingerlésre, testtájak megmutatása érintéssel.</p> <p>Egyszerű játéktárgyak felismerése tapintás útján.</p> <p>Céltott stimulációk játékok és labda adogatásával.</p> <p>Az egyensúly-érzékelés és -észlelés fejlesztése járással, forgással, gurulással, súlypont áthelyezésével.</p>
<p>2.2. <i>Atlétikai elemek</i></p>	<p>Rövid távú futás és járás, hirtelen megállás, szóbeli instrukciók és bemutatás alapján.</p> <p>Mozgás sebesség, irány érzékelése lengetés, hintázás, gurulás alkalmával.</p> <p>Futás: lassú, kötetlen; hosszú egyenes; változó iramú.</p> <p>Futóiskola: sarokemelés, térdemelés, kanyarodás, alakzatok.</p> <p>Kötetlen futások.</p> <p>Rövid, gyors futások.</p> <p>Állórajt.</p> <p>Szökdelés egy és páros lábbal; helyben és haladva.</p>
<p>2.3. <i>Torna</i> A talajtorna és az atlétika alapmozgásai</p>	<p>Támaszgyakorlatok és proprioceptív egyensúlyfejlesztés.</p> <p>Támaszok tornaszámoly alkalmazásával.</p> <p>Guruló átfordulás.</p> <p>Tornapadon járás, fordulatok.</p> <p>Függés, mászás bordásfalon (diagnózistól függően!)</p> <p>Gyertya kartámasszal. (diagnózistól függően!)</p> <p>Testsúly megtartása támaszban karhajlítással. (diagnózistól függően!)</p> <p>Négykézláb járás.</p> <p>Mellső és hátsó helyzetben kúszás, csúszás.</p> <p>Guruló átfordulás előre-hátra – egyedi megsegítéssel. (diagnózistól függően!)</p>

	<p>Tarkóállás segítséggel. (diagnózistól függően!)</p> <p>Függeszkedés bordásfalon és kötélen. (diagnózistól függően!)</p> <p>Egyensúly gyakorlatok.</p> <p>Járás lábujjon, talpélen, gördülő sarkon.</p> <p>Utánlépés, fordulatok, sarokemelés, térdemelés.</p> <p>Kötélugrás.</p> <p>Helyből és rövid rohammal távolugrás.</p> <p>Dobás, csúsztatás, gurítás, rúgás megkísérlése – labdával és babzsákkal – célba, irányba és távolba.</p>
2.4. Tánc	<p>A mozgásnyelv megalapozása.</p> <p>Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelésének fejlesztése.</p> <p>Térbeli alkalmazkodás javítása.</p> <p>Lateralitás és szerialitás kialakítása, illetve fejlesztése.</p> <p>A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése.</p> <p>Metrum, tempó, ritmus érzékelése képességeinek fejlesztése.</p> <p>Helyes testtartás kialakítása és automatizálása.</p> <p>Az együttmozgás élményének megtapasztaltatása.</p> <p>Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítására.</p> <p>A pozitív önértékelés és reakcióképesség növelése.</p> <p>Népi mozgásos gyermekjátékok megismertetése.</p> <p>Csoportos játék- és megjelenítőképeség fejlesztése.</p> <p>Rögtönzés és együttműködés képességeinek kialakítása.</p> <p>Muzikalitás fejlesztése.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás, ugrás egyensúlyának megtartása; mozgás sebességének és irányának érzékelése.</p>
Fogalmak	<p>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.</p>

Témakör	3. Játék	Javasolt óraszám: 40 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása.</p> <p>Fizikai erőnlét, állóképesség kialakítása / fenntartása.</p>	

	<p>Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása.</p> <p>Csapatpszelleme, sportszerűsége nevelés.</p> <p>Együttműködés, kooperáció elősegítése.</p> <p>Siker és kudarc elviselése képességének fejlesztése.</p> <p>Versenyszellem kialakítása és fenntartása.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> társakra figyelés; együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; „beszéd” – mozgás koordináció; téri orientáció; kudarcátírás; győzelem sportszerű megélése.</p>
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>3.1. <i>Futó és fogójátékok</i> – fogócska, macska és egerek stb. Páros fogó – Hátsó pár előre fuss! stb. Átfutó játékok – Gyertek haza, ludaim! Adj király katonát! stb.</p> <p>3.2. <i>Énekes és mondókás körjátékok</i> – népi gyermekjátékok</p> <p>3.3. <i>Sor- és váltóversenyek</i> Sor- és váltóversenyek sporteszközök (labdák) beépítésével</p> <p>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</p>	<p>Egyénileg, párban, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel és/vagy szer nélkül.</p> <p>Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése és reprodukciója.</p> <p>Kreatív és kooperatív játékok értése és reprodukciója</p> <p>Sportelőkészítő játékok értése és reprodukciója.</p> <p>Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója.</p> <p>Érzelmek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása.</p> <p>Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben.</p> <p>Személyes és társas folyamatok megélése.</p> <p>A konfliktuskezelés elemi szintű ismerete és gyakorlata.</p> <p>Játékos ismerkedés a különböző anyagú, méretű és tulajdonságú labdákkal.</p> <p>Gurítások, dobások célba, irányba, feldobás, elkapás két kézzel, ölelő fogással.</p> <p>Labdaiskola falnál.</p> <p>Labda adogatása körben, zene ritmusára.</p> <p>Kétkezes alsó és kétkezes felső labdafogás.</p> <p>Egykezes felső dobás gyakorlása falnál.</p> <p>Páros labdázás.</p> <p>Érkező labda megfogása és továbbadása társnak.</p> <p>Labdaátvétel.</p> <p>Labdavezetés.</p> <p>Adogató és kidobó csoportjátékok, versenyek (kidobó, Jancsi a körben, labdacica gurítással stb.).</p>
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: 30 óra
----------------	----------------------	-------------------------------------

<p>A témakör nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tanulók képessé tételére egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében. A sportoló, mint példakép megjelenítése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> mozgáskoordináció; társakra figyelmesség; együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; „beszéd” mozgás koordináció; téri orientáció; kudarcátírás; győzelem; sportszerűség megélése; egészséges versenyszellem; döntésképeség; reagáló képesség.</p>
<p>Fejlesztési ismeretek</p>	<p>Fejlesztési tevékenységek</p>
<p><i>4.1. Futó és ugróversenyek</i> Sorversenyek Váltóversenyek Futóverseny</p> <p><i>4.2. Labdás versenyek</i> Labdavezetési verseny Kidobó, célbadobó játék alpmozgásaiból összeállított versenyek Vakfoci alapjai – kapura rúgó verseny</p>	<p>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.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>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.</p>

Témakör	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: Foglalkozások alternatív környezetben (délutáni foglalkozás)	Javasolt óraszám: 72 óra
<p align="center">A témakör nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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.</p>	
<p align="center">Fejlesztési ismeretek</p>	<p align="center">Fejlesztési tevékenységek</p>	
<p><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</p>	<p>Játékos relaxációs gyakorlatok végzése. Testi higiénés ismeretek és azok mindennapi gyakorlatának javítása. Lehetőség szerint az úszás elemeinek elsajátítása.</p>	
<p><i>5.2. Természetben űzhető 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</p>	<p>Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtása. Az időjárástól és a lehetőségektől függően futkározás a hóban, hógolyózás, csúszkálás, szánkózás, hóemberépítés.</p>	
<p><i>5.3. Könnyített testnevelés, tartáskorrekció</i> (Konzultációk, tudástranszferek az illetékes szakemberek között: ortopéd</p>	<p>A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok. A tantervben foglalt, nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. Testtartásjavító gyakorlatok.</p>	

szakorvos, gyógytestnevelő, gyógytornász, konduktor, szomatopedagógus. Lehetőség szerint törekvés a tanterv szerinti foglalkozásokhoz való visszatéréshez.)	Preventív és korrigáló feladatok megoldása 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. Úszás	Javasolt óraszám: 144 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Az uszodai tanórák célja a megfelelő általános állóképesség-fejlődés kialakítása, az aktív részvétel elősegítése az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában, valamint a vízhez szoktatás, a bátorságpróba.	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<p>1. <i>Uzodai szabályok és higiéniai ismeretek elsajátítása:</i></p> <p>Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása. A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása.</p> <p>2. <i>Alapkészségek kialakítása:</i></p> <p>A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése. Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése. Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése. A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása. A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése.</p>	<p>Az úszni tudás alapvető mozgásműveltségi elvárás. A motorikus cselekvésbiztonság, mint az iskolai testnevelés egyik fő célja, elképzelhetetlen a vízben, mint az ember számára természetes közegben való biztonságos, eszköz nélküli közlekedés tudása nélkül. Az úszásoktatás szakember (uszodavezető tanár, úszómester, szaktanár) irányításával történik. A sajátos feltételek (tanmedence, nyitott, fedett uszoda, álló, folyóvíz, órarendi oktatás, szünidei tanfolyam) és az oktató bevált módszerei döntik el, hogy adott esetben hogyan valósuljon meg. Tekintettel azonban a víz egészségfejlesztő hatására, ahol erre lehetőség van, kívánatos néhány órát vízben szervezni, ahol játékos feladatokkal megalapozható a tanulók vízbiztonsága, tovább javítható úszás tudása. (Ezeket a foglalkozásokat csak a biztonsági intézkedések pontos betartásával szabad lebonyolítani). Vízhez szoktató játékokkal és légzőgyakorlatokkal alapozzuk meg az úszásoktatás sikerességét.</p>	

<p>A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása.</p> <p>Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása.</p> <p>Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása.</p> <p>3. Úszásnemek alapmozdulatainak ajátítása:</p> <p>Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül.</p> <p>Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül.</p> <p>Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül.</p> <p>Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása.</p> <p>A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül.</p> <p>A választott úszásnem kartempójának gyakorlása.</p> <p>A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása.</p> <p>Vízben végezhető játékok tanulása és végzése.</p> <p>Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése.</p>	
<p>Fogalmak</p>	<p>csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.</p>

Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<p>6.1. <i>Mozgás-narráció</i> Mozgásos dramatikus játékok Kézzjátékok</p> <p>6.2. <i>Tematikus mozgások</i></p> <p>6.3. <i>Népi gyermekjátékok, a népi tánc elemei</i></p>	<p>Érzelmek elemi szintű kifejezése gesztusokkal, mozdulatokkal. Közös cselekvés tanári narrációra. Induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok végzése. Egyszerű lépésekből álló karikázók, körtáncok.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>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.</p>

<p>Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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: 34 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	<p>A motoros képességek fejlesztése. 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. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> saját test mozgásszabályozásának képessége; mozgásos alapformák végrehajtásának képessége; mozgáskoordinációs képesség; erőkifejtés és szabályozás képessége.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<i>Torna</i>	<p>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.</p>	
Fogalmak	<p>Alsó, felső, magas, mély, ütem, fekvőtámasz, nyújtott ülés, törzsemelés és -döntés, bokafogás, hintázás (bölcső), malomkörzés, tölcserkörzés, ugrókötél, súlyzó, tornabot, buzogány, tornapad, zsámoly.</p>	

Témakör	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Javasolt óraszám: 40 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Hely- és helyzetváltató mozgásformák kialakítása.	

	<p>A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése.</p> <p>Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és a téri tájékozódó képesség fejlesztése.</p> <p>Természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban, a gyermektáncban.</p> <p>Vízi biztonság megteremtése.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> pontos reakciók szóbeli instrukciókra; döntésképeség; szociális képességek; testhelyzet-érzékelési képesség.</p>
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<i>2.1. Szenzomotoros koordináció</i>	Versenyfeladatok.
<i>2.2. Rendgyakorlatok</i>	<p>Térköz, távköz, takarás, igazodás tartása, testfordulatok adott irányokba.</p> <p>Nyitódás, felzárkózás.</p> <p>Testfordulatok helyben, ugrással.</p> <p>Menetelés ütem-, lépés- és távköztartással, tempóváltásokkal; a lépésváltás megkísérlése.</p> <p>Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban.</p>
<i>2.3. Torna</i>	<p>Támaszgyakorlatok talajon, padon, tornaszekrényen.</p> <p>Guruló átfordulás előre-hátra. (diagnózistól függően!)</p> <p>Gyűrűn és bordásfalán függő gyakorlatok. (diagnózistól függően!)</p> <p>Egyensúly-gyakorlatok.</p>
<p><i>2.4. Atlétika</i></p> <p>Futásfajták: terep, lassú, egyenletes, változó iramú, állórajttal</p> <p>Kötélugrás különféle fajtái</p> <p>Magasugrás és távolugrás elemei</p> <p>Kislabdahajítás</p> <p>Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módzatai</p>	<p>Futásfajták gyakorlása.</p> <p>Kötélugrás különféle fajtáinak gyakorlása.</p> <p>Magasugrás és távolugrás elemeinek gyakorlása.</p> <p>Kislabdahajítás állóhelyből és keresztlépéssel.</p> <p>Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatása különféle módokon.</p>
<i>2.5. Tánc</i>	<p>A mozgásnyelv megalapozása.</p> <p>Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelésének fejlesztése.</p> <p>Térbeli alkalmazkodás javítása.</p> <p>Lateralitás és szerialitás kialakítása, illetve fejlesztése.</p>

	<p>A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése.</p> <p>Metrum, tempó, ritmus érzékelése képességének fejlesztése.</p> <p>Helyes testtartás kialakítása és automatizálása.</p> <p>Az együttmozgás élményének megtapasztaltatása.</p> <p>Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítására.</p> <p>A pozitív önértékelés és reakcióképesség növelése.</p> <p>Népi mozgásos gyermekjátékok megismertetése.</p> <p>Csoportos játék- és megjelenítőképesség fejlesztése.</p> <p>Rögtönzés és együttműködés képességének kialakítása.</p> <p>Muzikalitás fejlesztése.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás, ugrás egyensúlyának megtartása; mozgás sebességének és irányának érzékelése.</p>
Fogalmak	Vonal, oszlop, menetelés, lépésváltás, térköz, távköz, tenyér, oldalsó középtartás, függés, tarkóállás, futó- és ugróiskola, váltófutás, hajítás, keresztlépés, dobbantás, belégzés-kilégzés, uszoda, medence, higiéné, zuhany, strand.

Témakör	3. Játék	Javasolt óraszám: 40 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása.</p> <p>Fizikai erőnlét, állóképesség kialakítása/fenntartása.</p> <p>Csapatszellemre, sportszerűségre nevelés.</p> <p>Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása.</p> <p>Együttműködés, kooperáció elősegítése.</p> <p>Siker és kudarc elviselésének képessége.</p> <p>Versenyszellem kialakítása és fenntartása.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> társakra figyelés, együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; kudarc és győzelem sportszerű megélése.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	

<p><i>3.1. Labdás játékok</i> Dobó és elfogó játékok Labdavezetés kézzel, lábbal Átadások helyben és mozgás közben Célba rúgó és célba dobó játékok Zsinórlabda és labdarúgás elemei</p> <p><i>3.2. Futáson alapuló játékok</i> Futó- és fogójátékok taktikai elemekkel Sor- és váltóversenyek</p> <p><i>3.3. Népi gyermekjátékok</i></p> <p><i>3.4. Küzdősportok elemei</i></p>	<p>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.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>Játékok neve, szabály, védekezés, támadás, védő, támadó, célba dobás, labdavezetés, kikerülés, átvétel.</p>

Témakör	4. Versenyzés	Javasolt óraszám: 30 óra
<p>A témakör nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében. A sportoló mint példakép megjelenítése. Képességfejlesztési fókuszok: szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; kudarcátűrés; győzelem sportszerű megélése; egészséges versenyszellem; szociális kompetenciák; kooperáció; koordináció; döntési és reagáló képesség.</p>	

Fejlesztési ismeretek		Fejlesztési tevékenységek
<p>4.1. Futó, ugró és akadályversenyek Sorversenyek Váltóversenyek Futóverseny Ugróiskola</p> <p>4.2. Labdás versenyek Labdavezetési verseny Kidobó-, kigurító játékok Vakfoci alapjai – kapura rúgó verseny</p> <p>4.3. A sportági versenyek alapjai A versenyfeladatok, labda és labda nélküli sportági versenyek egyre nehezebb formái, közelítve a valódi sportági versenyekhez.</p>	<p>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. A sportoló, mint példakép elfogadása.</p>	
Fogalmak	Páros fogó, sorverseny, váltóverseny, sportág, labda, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egykezes, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, győztes, ellenfél, vesztes, tisztelet, sportszerűség, kidobós, futball, vakfoci.	

Témakör	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Foglalkozások alternatív környezetben (délutáni foglalkozás)	Javasolt óraszám: 72 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	<p>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.</p>	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
5.1. Testi-lelki egészség Relaxációs gyakorlatok	<p>Játékos relaxációs gyakorlatok végzésére való képesség kialakítása. Testi higiénés ismeretek és azok mindennapi gyakorlása.</p>	

<p>Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat. Pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése</p>	
<p><i>5.2. Természetben űzhető sportok</i> Labdajátékok, futóversenyek stb. – a torna kivételével valamennyi Túra – balesetvédelem: kullancsveszély, a nap káros sugarai elleni védelem Kocogás Kerékpározás, tandemkerékpározás</p>	<p>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.</p>
<p><i>5.3. Könnyített testnevelés, tartáskorrekció</i></p>	<p>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.</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>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.</p>

Témakör	6. Úszás		Javasolt óraszám: 144 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Az uszodai tanórák célja a megfelelő általános állóképesség-fejlődés kialakítása, az aktív részvétel elősegítése az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában, valamint a vízhez szoktatás, a bátorságpróba.		
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek		
<p>1. <i>Uszodai szabályok és higiéniai ismeretek elsajátítása:</i></p> <p>Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása. A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása.</p> <p>2. <i>Alapkészségek kialakítása:</i></p> <p>A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése. Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése. Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése. A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása. A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése. A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása. Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása. Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása.</p> <p>3. <i>Úszásnemek alapmozdulatainak elsajátítása:</i></p> <p>Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül. Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül. Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség</p>	<p>Az úszni tudás alapvető mozgásműveltségi elvárás. A motorikus cselekvésbiztonság, mint az iskolai testnevelés egyik fő célja, elképzelhetetlen a vízben, mint az ember számára természetes közegben való biztonságos, eszköz nélküli közlekedés tudása nélkül. Az úszásoktatás szakember (uszodavezető tanár, úszómester, szaktanár) irányításával történik. A sajátos feltételek (tanmedence, nyitott, fedett uszoda, álló, folyóvíz, órarendi oktatás, szünidei tanfolyam) és az oktató bevált módszerei döntik el, hogy adott esetben hogyan valósuljon meg. Tekintettel azonban a víz egészségfejlesztő hatására, ahol erre lehetőség van, kívánatos néhány órát vízben szervezni, ahol játékos feladatokkal megalapozható a tanulók vízbiztonsága, tovább javítható úszás tudása. (Ezeket a foglalkozásokat csak a biztonsági intézkedések pontos betartásával szabad lebonyolítani). Vízhez szoktató játékokkal és légzőgyakorlatokkal alapozzuk meg az úszásoktatás sikerességét.</p>		

<p>nélkül. Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása. A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül. A választott úszásnem kartempójának gyakorlása. A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása. Vízben végezhető játékok tanulása és végzése. Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése.</p>	
<p>Fogalmak</p>	<p>csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.</p>

<p>Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 tánclépés utánzására bemutatás után és/vagy szóbeli instrukció alapján, – gyors indulásokra, irány- és iramváltásokra játék és körtánc során.
--	--