Nyíregyházi Móricz Zsigmond Általános Iskola

4400 Nyíregyháza, Virág u. 65.

OM: 033 423

Helyi tanterv

Testnevelés

1. évfolyam

2020-as NAT-hoz készült kerettantervek alapján

## évfolyam

Az első évfolyam után a 2. évfolyamon megélt testnevelésórák is meghatározóak a gyermek életében. Életkori sajátosság az ismeretszerzés, az alkotás, az önkifejezés és nem utolsósorban az örömérzet mozgáson keresztüli kifejeződése, megvalósulása. A tanulók már ismerik a testkultúra alapjait: az öltözői és teremrend, a tiszta és megfelelő sportfelszerelés nélkülözhetetlenségét, az alapvető higiéniai követelményeket. Ezek az ismeretek ebben a szakaszban válnak a gyermek szokásrendjévé, mellyel a kulturális tudatosság kompetenciái kialakulnak. Az óra szervezési kereteit adják az egyszerű rendgyakorlatok, melyeken keresztül a tanulók még jobban megismerik és megtapasztalják a közösségben történő alkalmazkodás, a tolerancia és önfegyelem szociokulturális jelentőségét, ezzel megalapozva a következő iskolai szakaszok társadalmi részvétel és felelősségvállalás kompetenciái eredményes kialakításának lehetőségét.

A testnevelés kerettanterv a korosztály számára a mozgásműveltség területén kiemelten fontosnak tartja az alapvető helyváltoztató mozgások (járások, futások, szökdelések, ugrások, kúszások, mászások), a manipulatív tevékenységformák (dobások, ütések, labdás gyakorlatok) sokféle formában és eszközzel történő fejlesztését. A kivitelezést az egyszerűség és könnyű megvalósíthatóság jellemzi. A gyakorlás során a versengéssel és egyéni megmérettetéssel szemben elsősorban a játékosság kerül előtérbe. Hangsúlyosak az alkalmanként változó, véletlenszerűen kialakított csapatban történő játékos mozgásformák, ahol a különböző egyéni képességek kiegészítik egymást, így jelentősen csökken a kudarcélmény lehetősége. Ennek megvalósításában kiemelt szerep juthat a Kölyök Atlétikai Program eszközrendszerének és módszertanának.

Az egyszerű gimnasztika és torna jellegű gyakorlatok nélkülözhetetlen eszköze a megfelelő testsémák, a téri tájékozódó képesség, a ritmusérzék és egyensúlyozó képesség alapjainak kialakítása. Ezek a képességek nemcsak a közvetlen mozgástanulás és -fejlesztés kellékei, hanem közvetett idegrendszeri hatásukon keresztül a kognitív területek fejlesztését is szolgálják.

A játékos formában végrehajtott küzdőgyakorlatok komplex kondicionális és koordinációs fejlesztő hatása megmutatkozik a kitartás, a fizikai erő fejlődésén túl az ügyesség, a kognitív koordinációs képességek, a leleményesség, a helyzetfelismerő és -megoldó képesség terén. Kiemelten fejlődik továbbá a tanulók szociális érzéke, kifejeződik az egymás iránti tolerancia, hiszen a tevékenység közben folyamatosan változó helyzetekhez kell alkalmazkodni úgy, hogy nem határozható meg előre a küzdelem kimenetele. A pillanatnyi erőviszonyok nem feltétlenül döntenek a győztes javára, hiszen az ügyesség, leleményesség, kitartás és önuralom szintén nagy szerepet játszanak a játék kimenetelében. A tanulók változatos érintő játékokon keresztül ismerkednek meg a test-test elleni küzdelem alapjaival, a fizikai kontaktussal, melynek célja a fizikai kontaktus megszokása és természetessé válása.

A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai, taktikai alapjai. Az egyszerű játékokon keresztül kifejezésre kerülnek a személyes karakterek, jellemvonások, ezzel nagyban elősegítve a tanulók megismerését.

A korosztálynál feltétlenül figyelembe kell venni a koncentrációs képesség időbeli korlátozottságát. Az egyes tantervi követelmények kevésbé lehetnek egy-egy tanóra önálló fejezetei, inkább az egész tanéven át, többször, kisebb tételben ismétlődő elemek. Azt is szem előtt kell tartani, hogy az ismeretszerzés elsődlegesen vizuális jellegű és utánzáson alapul, ezáltal fokozott jelentősége van a bemutatásnak, a bemutattatásnak.

A gyógytestnevelés testgyakorlataiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – hangsúlyosan jelenik meg a játékos mozgásformák, az utánzó kúszások és mászások, a testnevelési és népi játékok adaptív alkalmazása.

A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

**MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

* a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi;
* a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
* sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.

**MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

* megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
* olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

**MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

* az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, a társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
* az egyszerűbb mozgásformákat jól koordináltan hajtja végre, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtásában megfelelő szintű tagoltságot mutat.

**VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

* a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
* a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
* felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

**PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

* felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
* ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
* tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;
* családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten rendszeresen végez testmozgást.

**EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

* az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
* megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

Az 2. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszáma: 180 óra

A témakörök áttekintő táblázata: Piros szín a néptánccal kiegészített „a” osztály óraszáma!

|  |  |
| --- | --- |
| Témakör neve | Javasolt óraszám |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 8/7 |
| Kúszások és mászások | 14/11 |
| Járások, futások | 22/19 |
| Szökdelések, ugrások | 20/18 |
| Dobások, ütések | 15/13 |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 20/17 |
| Labdás gyakorlatok | 25/24 |
| Testnevelési és népi játékok | 28/19 |
| Küzdőfeladatok és -játékok | 12/8 |
| Foglalkozások alternatív környezetben | 16/8 |
| Néptánc 2. a osztály | 0/ 36 |
| Összes óraszám: | 180/ 180 |

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg, a többi témakör óraszámának terhére. A gyógytestnevelő tanár a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg.

**Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

Javasolt óraszám: 8 óra/ 7 óra

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése
* 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása
* Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szergyakorlatokkal
* A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
* A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

**Fogalmak**

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötél-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései

A gyógytestnevelés-órán a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás és a helyes légzéstechnika kialakításához.

**Témakör: Kúszások és mászások**

Javasolt óraszám: 14 óra/11 óra

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése
* Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)
* Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók
* Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése
* Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése
* Kúszó és mászó csapatjátékok
* Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában
* Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban
* Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával
* Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

**Fogalmak**

utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny

A gyógytestnevelés-órán a kúszás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúszások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.

**Témakör: Járások, futások**

Javasolt óraszám: 22 óra/19 óra

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal
* Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)
* Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
* Lehetőség szerint a Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
* Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal
* Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással
* Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-30 cm-es akadályok felett
* Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből
* Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal
* Folyamatos futások 4-6 percen keresztül

**Fogalmak**

járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás

A gyógytestnevelés-órán a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.

**Témakör: Szökdelések, ugrások**

Javasolt óraszám: 20 óra/18 óra

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Lehetőség szerint a Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
* Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére
* Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le
* Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása
* Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába
* Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra
* Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba
* Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével

**Fogalmak**

felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus

A gyógytestnevelés-órán az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.

**Témakör: Dobások, ütések**

Javasolt óraszám: 15 óra/13 óra

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a különböző dobásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Lehetőség szerint a Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
* Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
* Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
* Alsó dobás két kézzel társhoz
* Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
* Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
* Könnyű labda gurítása, terelése floorball-, teniszütő, tornabot vagy egyéb eszköz (pl. kézben lévő labda) segítségével társhoz vagy célfelületre
* Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

**Fogalmak**

dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal

A gyógytestnevelés-órán a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.

**Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

Javasolt óraszám: 20 óra/17 óra

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése
* A helyes testtartás tudatosítása
* A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
* Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)
* Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
* Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
* Függésben alaplendület
* Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélen)
* Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása
* Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban
* Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások
* Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal
* Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása

**Fogalmak**

egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás

A gyógytestnevelés-órán a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.

**Témakör: Labdás gyakorlatok**

Javasolt óraszám: 25 óra/ 14 óra

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
* célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
* Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása
* A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással
* Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
* Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele
* Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)
* A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések
* A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása

**Fogalmak**

mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés

A gyógytestnevelés-órán a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.

**Témakör: Testnevelési és népi játékok**

Javasolt óraszám: 28 óra/19 óra

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
* játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
* célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
* labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
* Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
* Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
* A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása
* A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása
* A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása
* Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása
* A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által
* A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
* A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása
* Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése
* Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése

**Fogalmak**

szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

**Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok**

Javasolt óraszám: 12 óra/ 8 óra

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait;
* vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet valósít meg.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Ismerkedés a bőrérintés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal
* Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
* A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
* Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása
* A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során
* A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése
* A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül

**Fogalmak**

húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt

A gyógytestnevelés-órán a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

**Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben/**

Javasolt óraszám: 16 óra/ 8 óra

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése
* A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése
* A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása
* Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák)
* Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása
* Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése
* Szabadtéri akadálypályák leküzdése
* Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, korcsolyázás)

**Fogalmak**

időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok*,* nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem

A gyógytestnevelés-órán a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.

**Témakör: Gyógytestnevelés**

Javasolt óraszám: A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően[[1]](#footnote-1)

**Tanulási eredmények**

A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
* a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
* ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
* az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;
* a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
* játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
* a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;
* tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**Fejlesztési feladatok**

* A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:
	+ - A helyes légzéstechnika elsajátítása
		- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása
		- Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása
		- A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
		- A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása
		- Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
		- Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása
		- Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül

**Fogalmak**

helyes testtartás, testséma

**2. ÉVFOLYAM**

**Témakör: Testnevelés/Néptánc, népi játékok**

**óraszám: 36 óra**

**Tanulási eredmények**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

* társaival, vagy párban nagy biztonsággal, örömmel vesz részt a játékokban és a motívumok táncolásában;
* az énekes játékokat, a néptáncokat énekléssel, tapssal, zajkeltő eszközökkel kíséri, a mondókákat, kiszámolókat használja;
* önállóan létrehoz ritmusváltozatokat;
* a játékszabályokat betartja, alkalmazkodik a közösséghez.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

* elsajátítja a megismert táncos kifejezési formákat;
* megszokja a csoporton belüli szereplést, a másik nemmel való táncos együttműködést;
* átéli az ének, a zene és a mozgás összhangját;
* tudja elfogadni a pozitív megerősítést, a hibajavítást, valamint a segítségadást,
* mozgása összhangba kerül a zenével;
* érzékelteti az ütemhangsúlyt;
* alkalmazkodik tánc közben a párjához, a társakhoz, valamint a tánctérhez.

**Fejlesztési feladatok és ismeretek**

* Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
* Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése
* A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
* Gyermekdalok, népdalok, kiszámolók éneklése egyedül és csoportosan; ritmuskísérettel; mozgással, játékkal összekapcsolva; eszközhasználattal
* Ritmusgyakorlatok
* Egyszerű néptánclépések, motívumok, motívumfűzések gyakoroltatása kötött sorrendben; szabadon (improvizálás)
* Szerepjátszó-szerepváltó játékok gyakorlása
* A páros tánc gyakorlása
* Énekes-mozgásos népi gyermek-játékok, néptánc motívumfűzések színpadi előadása közönségnek
* A néphagyományból ismert, szerep- és szabályjátékok, párválasztó, fogyó-gyarapodó és kapuzó játékok, fogójátékok, sportjellegű játékok
* A sárközi ugrós motívumok bővítése, motívumfűzés, etűd táncolása

**Fogalmak**

szabályjátékok, utánzó játékok, játékfűzés, motívum, motívumfűzés, etűd, félkör, jeles napok, improvizáció

1. A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár. [↑](#footnote-ref-1)