

Testnevelés

A Testnevelés és egészségfejlesztés 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 tehetők. A tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletet úgy kell kielégíteni, hogy a mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése mellett kiemelt szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése. A testnevelés meghatározó szerepet játszik a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakításában. Ebben a korban alapozható meg a mozgás és a mozgástanulás iránti pozitív attitűd, amely jelentősen hozzájárul az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életvitel megvalósításához. 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 szabadterén, 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 helyi tanterv 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 alapképességek 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 helyezzük előtérbe. A differenciálás elvét alkalmazva juthatunk el oda, hogy minden tanuló a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erőfelfejtésre készítsük, 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 fogyatékosága iránt.

Az alsó tagozatos testnevelés célja – a prevenciót maximálisan figyelembe véve – a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akaratú készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása. A testnevelés a motoros képességek fejlesztésével hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek az életkoruknak és testi adottságaiknak megfelelő erővel, gyorsasággal és állóképességgel rendelkezzenek. Ugyanakkor korosztályuknak megfelelően fejlődik izomérzékenységük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó és egyensúlyozó képességük. A mozgástanulás során elsajátítják a különböző futások, ugrások és dobások alaptechnikáit. Megtanulnak egyszerű támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatokat. A lehetőségek függvényében elsajátítanak legalább egy úszásnemet 3-4. évfolyam során.

A küzdősportoknak kiemelt szerepük van a gyermek személyiségfejlesztésében. Az ember természetes küzdőmozgásain, húzáson, toláson, kiemelésen alapuló játékok és küzdőfeladatok során a gyermek megtanulja felbecsülni saját és társai erejét, változatos helyzetekhez alkalmazkodik, koncentrációja, tűrőképessége növekszik, miközben a győzelem és kudarccal megélésével azonnal értékelheti saját teljesítményét.

A lelki erő, a kitartás, a küzdőképesség, a bátorság, a becsület, a fair play, az önuralom, a tisztelet, a társak iránt tanúsított tolerancia mind fejlesztés alatt állnak az egyszerű, játékos feladatmegoldások során.

A tanulók mozgástanulásának személyiség-összetevőiben – az értelmi bevéssel szemben – a mechanikus másolás dominanciája jellemző. Memóriájukban a szavak jelentésében rejlő információ helyett a tárgyakra emlékezés a meghatározó, míg a tananyag ok-okozati viszonyaiban a jelenség szintű megértés felülírja a logikai értelmezés alternatíváját. Figyelmük, koncentrációképességük szétszórta, rövid ideig tart, így kiemelt szempont a változatos óraszervezési eljárások alkalmazása, melyben hangsúlyos szerepet kapnak a direkt módszertani eljárások.

A testnevelés fő célja mellett rész cél az 1–4. évfolyam körében megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal rendelkező, belgyógyászati betegségekben szenvedő gyermekek testedzésének, mozgásműveltségük kialakításának biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképeség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a

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

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőltetül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

A matematikai, gondolkodási kompetenciák: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

A személyes és társas kapcsolati kompetenciák: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: A tanuló kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység e területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

Az iskolai testnevelésóra keretén belül megvalósuló **könnyített testnevelés** esetében – amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen, illetve tartósan csökkent

teljesítőképeségű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. **Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.**

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

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

1–2. évfolyam

Ahogy az első önálló lépések, úgy az 1–2. évfolyamon megélt testnevelésórák is meghatározóak a gyermek életében. Életkori sajátosság az ismeretszerzés, az alkotás, az önkifejezés és nem utolsósorban az örömezzet mozgáson keresztül kifejeződése, megvalósulása. A tanulók már az első tanórákon megismerik a testkultúra alapjait: az öltözöi 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 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 helyi tanterv 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 játékoság 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 jut 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.

Ezen szenzitív időszak mozgásformája az **úszás** – mint az egész életen át preventív, rekreációs, kondicionális jelleggel is alkalmazható tevékenység. Ekkor kezdődik a vízhez szoktatás, melynek keretében az esetleges gátlások türelmes és játékos formában oldhatók.

A **testnevelési és népi játékok** előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai, taktikai alapjai. Az egyszerű játékokon keresztül kifejezésre kerülnek a személyes karakterek, jellemvonások, ezzel nagyban elősegítve a tanulók megismerését. Ezt intézményünkben nagyrészt a **Tánc és mozgás tantárgy** keretén belül sajátítják el tanulóink.

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.

Felmentések:

1. Tartós felmentést (2 hétnél hosszabb időtartamra) háziorvostól **nem**, csak szakorvostól áll módunkban elfogadni. Ezeknek a bemutatási határideje: szeptember 30.
2. Rendkívüli felmentés (amit a szülő ír) egy tanévben maximum öt alkalommal kérhető.
 - Ez egy órára vonatkozik.
 - Az alábbi táblázatba beírva kérheti a Szülő, indoklás nélkül.

Dátum	Szülő aláírása	Tanár aláírása

Amennyiben ezeken az alkalmakon kívül, a gyermek nem vesz részt a testnevelés órákon:
- az 1. és 2. évfolyamon fekete pontot kap.

3. Leány tanulók egészségügyi okból csak részleges felmentést kérjenek testnevelő tanáruktól az óra elején.

Felszerelési hiány:

1. Egy tanuló a tanévben maximum három alkalommal érkezhetsz testnevelés órára felszerelés nélkül. A harmadik alkalom után, bejegyzést kap az üzenő füzetbe/ fegyelmi füzetbe, melyet be kell számítani a havi szorgalom értékelésébe.
Amennyiben továbbra sincs a gyermeknek felszerelése, akkor:
 - az 1. és 2. évfolyamon fekete pontot kap.
2. Elvesztett felszerelés esetén, az új beszerzéséig, az előírttól eltérő cipőt, pólót, rövidnadrágot is elfogadunk.

Az 1–2. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 288 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám	1.	2.
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	20	10	10
Kúszások és mászások	24	12	12
Járások, futások	30	15	15
Szökdelések, ugrások	24	12	12
Dobások, ütések	24	12	12
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	28	14	14
Labdás gyakorlatok	28	14	14
Testnevelési játékok	16	8	8
* Népi játékok	0/72	0/36	0/36
Küzdőfeladatok és -játékok	12	6	6
Foglalkozások alternatív környezetben	10	5	5 (korcsolya fakultatív)
Úszás	72	36	36
Összes óraszám:	288/360	144/180	144/180

*Tánc és mozgás tantárgy keretén belül valósul meg

** 3-4. évfolyamban valósul meg

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a „Gyógytestnevelés” témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órara 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.

1. évfolyam

TÉMAKÖR:	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	ÓRASZÁM: 10 óra
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltató 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, hajlékonyág 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, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlateglemek elnevezései	
A gyógytestnevelés- órán	a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlategmeket, 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	ÓRASZÁM: 12
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltató 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 kúzás 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	ÓRASZÁM: 15
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, külső talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra – 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 10-20 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	ÓRASZÁM: 12
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltató 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	– 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	ÓRASZÁM: 12
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltató 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	– 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	ÓRASZÁM: 14
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, kötelen) – 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	ÓRASZÁM: 14
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 (Manó röpi alapok) – Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekekkel (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 játékok	ÓRASZÁM: 8
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 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 végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó 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 időkénszer nélkül – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
FOGALMAK	szabályjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.
A gyógytestnevelés- órán	Megismeri azokat a testnevelési játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

TÉMAKÖR:	Küzdőfeladatok és -játékok	ÓRASZÁM: 6
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 ISMERETEK ÉS	– Ismerkedés a bőrérítés 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 egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés 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 egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés 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 erő kifejtésének 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, lábérítések, kézérítések, 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	ÓRASZÁM: 5
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 testnevelési játékok elsajátítása – Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – Természetben üzhető sportágak megismerése (túrázás, korcsolyázás)	
FOGALMAK	időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, 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:	Úszás (Úszó Nemzet Program.)	ÓRASZÁM: 36
-----------------	---	----------------------------------

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI AZ 1. ÉVFOLYAM VÉGÉN:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS TERÜLETÉN:

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS TERÜLETÉN:

- 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 TERÜLETÉN:

- 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 TERÜLETÉN:

- 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 TERÜLETÉN:

- 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 TERÜLETÉN:

- 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 1. ÉVFOLYAM VÉGÉN A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI

(követelmény-minimum)

- Alakzatok felvétele és változtatása az utasításnak megfelelően.
- A gimnasztikai feladatok teljesítése utánzással.
- Az alapvető mozgáskészségek (járás, futás, dobás, kúszás, mászás) elfogadható végrehajtása.

ÉRTÉKELÉS TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL 1. OSZTÁLY FÉLÉV/ÉV VÉGE

Felszerelése:

- tiszta, rendes
- megfelelő
- hiányos
- gyakran nincs

Minősítése:

- Testnevelés tantárgyból a tantervi követelményeknek kiválóan megfelelt.
- Testnevelés tantárgyból a tantervi követelményeknek jól megfelelt.
- Testnevelés tantárgyból a tantervi követelményeknek megfelelt.
- Testnevelés tantárgyból felzárkóztatásra szorul.

Feladatvégzése

- példás, ügyes
- kitartó, fegyelmezett
- igyekvő
- kialakulatlan, figyelmetlen

Mozgáskoordinációja:

- harmonikus-összerendezett
- fejlődő
- összerendezetlen-fejlesztésre szorul

Önszabályozása mozgásos helyzetekben:

A sportjátékok, versengések, mozgássorozatok szabályait:

- meggondolatlan, viselkedésével veszélyezteti saját és társai testi épségét
- szabályait érti és betartja
- érti, de időnként nem tartja be
- érti, de gyakran nem tartja be
- minden helyzetben sportszerűen viselkedik
- többnyire érti, de gyakran nem tartja be
- érti, de időnként figyelmetlen

Gimnasztika:

A gimnasztikai gyakorlatok végzésénél:

- pontos, ütemtartó
- esetenként pontatlan
- gyakran pontatlan

Atlétika:

Futás:

- Tud kitartóan futni, futását megfelelően szabályozza.
- Tud kitartóan futni, de futását nem mindig képes szabályozni.
- Nem tud kitartóan futni, futással járó tevékenységet végezni.

Labdaérzéke:

- az átlagnál jobb
- jó
- átlagos
- fejlesztésre szorul

Részvétele csapatjátékokban:

- aktív, együttműködő
- változó
- nehéz bevonni
- önző

2. évfolyam

TÉMAKÖR:	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	ÓRASZÁM: 10 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, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlateglemek elnevezései	
A gyógytestnevelés- órán	A gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlategmeket, 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	ÓRASZÁM: 12
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, fókakúzás, katonakúzás), irányváltoztatás, sorverseny, váltóverseny	
A gyógytestnevelés- órán	A kúzás 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	ÓRASZÁM: 15
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, külső talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra – A Kölyökatletika 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 10-20 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	ÓRASZÁM: 12
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 ISMERETEK ÉS	– 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	ÓRASZÁM: 12
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 ISMERETEK ÉS	– 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	ÓRASZÁM: 14
TANULÁSI EREDMÉNYEK	A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: – a funkcionális hely- és helyzetváltató 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, kötelen) – 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, „csikórugdalozás”, 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	ÓRASZÁM: 14
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 (Manó röpi alapok) – Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekekkel (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 játékok	ÓRASZÁM: 8
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 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 végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó 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 időkénszer nélkül – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
FOGALMAK	szabályjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.
A gyógytestnevelés- órán	Megismeri azokat a testnevelési játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

TÉMAKÖR:	Küzdőfeladatok és -játékok	ÓRASZÁM: 6
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 ISMERETEK ÉS	– Ismerkedés a bőrérítés 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 egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés 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 egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés 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 erő kifejtésének 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, lábérítések, kézérítések, 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	ÓRASZÁM: 5
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 ISMERETEK	ÉS	– A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése – A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése – A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása – Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása – Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése – Szabadtéri akadálypályák leküzdése – Természetben űzhető sportágak megismerése <i>túrázás</i> – korcsolyázás: 5 óra szervezett keretek között
FOGALMAK	időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, 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:	Úszás (Úszó nemzet Program.)	ÓRASZÁM: 36

A FEJLESZTÉS VÁRT EREDMÉNYEI A 2. ÉVFOLYAM VÉGÉN:

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS TERÜLETÉN:

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS TERÜLETÉN:

- 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 TERÜLETÉN:

- 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 TERÜLETÉN:

- 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 TERÜLETÉN:

- 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 TERÜLETÉN:

- 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.

A 2. ÉVFOLYAM VÉGÉN A TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI

(követelmény-minimum)

- Alakzatok felvétele és változtatása az utasításnak megfelelően.
- A gimnasztikai feladatok teljesítése utánzással.
- Az alapvető mozgáskészségek (járás, futás, dobás, kúszás, mászás) elfogadható végrehajtása.
- Mozgásminták elfogadható reprodukálása.

ÉRTÉKELÉS TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL A 2. ÉVFOLYAM FÉLÉVKOR

Felszerelése:

- tiszta, rendes
- megfelelő
- hiányos
- gyakran nincs

Minősítése:

- Testnevelés tantárgyból a tantervi követelményeknek kiválóan megfelelt.
- Testnevelés tantárgyból a tantervi követelményeknek jól megfelelt.
- Testnevelés tantárgyból a tantervi követelményeknek megfelelt.
- Testnevelés tantárgyból felzárkóztatásra szorul.

Mozgáskoordinációja:

- harmonikus-összerendezett
- fejlődő
- összerendezetlen-fejlesztésre szorul

Önszabályozása mozgásos helyzetekben:

A sportjátékok, versengések, mozgássorozatok szabályait:

- meggondolatlan, viselkedésével veszélyezteteti saját és társai testi épségét
- szabályait érti és betartja
- érti, de időnként nem tartja be

- érti, de gyakran nem tartja be
- minden helyzetben sportszerűen viselkedik.

Gimnasztika:

A gimnasztikai gyakorlatok végzésénél:

- pontos, ütemtartó
- esetenként pontatlan
- gyakran pontatlan

Atlétika:

Futás:

- Tud kitartóan futni, futását megfelelően szabályozza
- Tud kitartóan futni, de futását nem mindig képes szabályozni
- Nem tud kitartóan futni, futással járó tevékenységet végezni

Labdaérzéke:

- az átlagnál jobb
- jó
- átlagos
- fejlesztésre szorul

Részvétele csapatjátékokban:

- aktív, együttműködő
- változó
- nehéz bevonni
- önző

Értékelés a 2. évfolyam tanév végén:

A továbbhaladás feltételei címszó alatt megadott szempontok alapján osztályzattal értékelünk.