

**Sashalmi Tanoda Általános Iskola**  
**Helyi tanterv**

**5. évfolyam**  
**Testnevelés és Sport**  
3+2 óra / hét

**Összeállította:** **Forsthoffer Norbert**  
**Sashalmi Tanoda**

## ***1. Természetes és nem természetes mozgásformák***

### *Rendgyakorlatok – térbeli alakzatok kialakítása*

Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.

### *Gimnasztika*

Természetes és szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szerygyakorlatok. Szabadgyakorlat-füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.

### *Képességfejlesztés*

Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alap állóképességet és ízületi mozgékonytágot fejlesztő, egyszerű, 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kéziszer-gyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszer-gyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinesztétikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.

### *Játékok, versengések*

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály-, valamint feladatjátékok kooperatív és versenyjelleggel.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A testtartásért felelős izmok összpontosított használata. Légző- és lábboltozat-erősítő gyakorlatok. A gerinctorna gyakorlatanyagából a biomechanikailag helyes testtartásra vonatkozó gyakorlatok. Relaxációs alapgyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.

## ***2. Sportjátékok \****

### **Kosárlabdázás**

#### *Labda nélküli technikai gyakorlatok:*

A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.

#### *Labdás technikai gyakorlatok:*

Hosszú és rövid indulás.

Átadások – átvételek: kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutás. *Taktikai gyakorlatok:* emberfogásos védekezés: taposás alaphelyzetben.

### *Labdás technikai gyakorlatok:*

Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Megállás, sarkazás 1 leütés után, labdavezetésből és önpasszból.

### *Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltással, felugrások stb.). A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

### *Játékok, versengések*

A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárradobó-versenyek, egyénileg és csapatban.

## **Röplabdázás**

*Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alaphelyzet. Igazodás a labdához.

*Labdás technikai gyakorlatok:* alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: a nyitás gyakorlása egyénileg és párokban.

*Taktikai alapgyakorlatok:* Nyitás – nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásnál.

### *Képességfejlesztés*

Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.

### *Játékok, versengések*

A technikai elemek gyakorlása testnevelés-játékokban, játékos feladatokban, valamint miniröplabdázásban.

## **Kézilabdázás**

*Labda nélküli technikai gyakorlatok:* alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás – megállás; ütközések; cselek. Irányváltatások; fordulatok labda nélkül.

*Labdás technikai gyakorlatok:* a labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, között. Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célbadobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; passzív, védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Kapusmunka: alaphelyzet; helyezkedés; védekezés kézzel, lábbal; kidobás.

*Taktikai gyakorlatok:* 1:1; elleni játék. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben.

### *Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltóztatással, felugrások, fordulatok, labdával is), a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával.

### *Játékok, versengések*

A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen.

## **Labdarúgás**

### *Labdás technikai gyakorlatok*

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, különböző alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgötés; haladás közben. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Dekázás. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben. Labdalevétel: talppal, belsővel. Fejelés: előre, érkező labdával. Alapszerelés. Egyszerű cselek. Partdobás.

*Taktikai gyakorlatok:* párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2 alkalmazása egy és két udvarra.

*Kapusmunka:* alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával.

### *Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással és fordulatokkal, labdával is; szökdelések – ugrások labda felhasználásával is; a játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárás viszonyok között a játékelemek gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

### *Játékok, versengések*

A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések.

Mind a négy sportjátékra vonatkozóan:

### *Versenyzés*

Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

Részvétel az iskolai bajnokságban, a tehetséggondozás, sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A szervek – szervrendszerek működésének fejlesztése a sportág specifikus bemelegítés-gyakorlataival, balesetmegelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A sérülés- és ártalommentes, életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A sportjátékok megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

### **3. Atlétikai jellegű feladatok**

#### *Futások, rajtok*

Lassú futás tempóváltással. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. természetes mozgással. Állórajt. Rajtok–indulások különböző kiinduló helyzetből.

Vágtafutások, gyorsfutások irányvátoztatással, különféle színtereken. Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-n. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.

#### *Szökdelések, ugrások:*

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló- vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból.

#### *Dobások:*

Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Kislabdahajítás célba és távolba.

#### *Képességfejlesztés*

Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal.

A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötel-gyakorlatokkal.

#### *Játékok, versengések*

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távolugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből. Célbadobó versenyek.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítás

#### **4. Torna jellegű feladatok \*\***

##### **Torna**

*Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:* akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat. Keresztbe állított ugrószekevényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás; Hosszába állított ugrószekevényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaszkodással; Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás.

*Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:* változatos feladatok függőszerkeken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással.

Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefuggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Érintő magas gyűrű lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefuggés.

*Egyensúlyozó gyakorlatok:* egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is.

##### *Képességfejlesztés*

Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekevény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás-képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.

##### *Játékok, versengések*

Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.

##### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása. A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.

##### **Ritmikus gimnasztika (lányoknak)**

*Előkészítő mozgások:* RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).

*Fő mozgások:* testsúlyáthelyezések különböző irányokba különböző karmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpelenjárás, érintő-,

hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; különböző karmozgásokkal kombinálva. Ritmizált lépések: ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude).

### *Képességfejlesztés*

Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó-képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítő dinamikusan-statikusan erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, rövidkötél-gyakorlatok (lendítések, lengetések, áthajtások, keresztáthajtások).

### *Játékok, versengések*

Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával. Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok – feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötéláthajtásokkal, különböző feladatokkal.

## **Aerobik (lányoknak és fiúknak)**

### *Alapállás, 2–4 ütemű alaplépések (Low-impact):*

járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounge), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), A-lépés (A step), V-lépés (V step), mambo, csa-csa-csa.

### *Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel:*

egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása – kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic).

### *Képességfejlesztés*

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt tartó mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulás a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés (RG, aerobic)*

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.

## **5. Alternatív környezetben űzhető sportok \*\*\***

A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok.

A szabadidőben jól használható sportágakban gyakorlottság szerzése.

A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.

A szervezet edzettségének növelése.

Az egészséges életmód iránti igény erősítése.

A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.

## 6. Önvédelmi és küzdőfeladatok

### *Grundbirkózás:*

Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.

### *Dzsúdó:*

Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talajközeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás).

### *Képességfejlesztés*

Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.

### *Játékok, versengések*

Küzdőjátékokat előkészítő érintéssel feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő-összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

## **Megjegyzések:**

\*: A személyi és tárgyi feltételek függvényében legalább *két* sportjáték választása (oktatása) kötelező

\*\*: A talajtorna és – a személyi és tárgyi feltételektől függően – legalább *egy* tornaszer választása (oktatása) kötelező

\*\*\*: *A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább két*, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás; karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Túrázás, kerékpározás.

*Egy – a helyi tantervben leírható – lehetséges választás mintáját képző aktivitás mozgásműveltségi anyaga, pl.: korcsolyázás, asztalitenisz.*