

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

**6. 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, valamint csoportban, 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, kinezetikus 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.

## ***Sportjátékok \****

### **Kosárlabdázás**

#### *Labda nélküli technikai gyakorlatok:*

Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben.

Átadások – átvételek: kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutás. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, mindkét oldalról.

#### *Labdás technikai gyakorlatok:*

Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetési feladatok. Megállás, sarkazás 2 leütés után, labdavezetésből és önpasszból.

Átadások – átvételek: kétkezes mellső-, felső-, átadás helyben és mozgás közben pattintva is. Kosárra dobások: kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás.

*Taktikai gyakorlatok:* taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.

### *Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, 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.* Kosárérintés: egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.

*Taktikai alapgyakorlatok:* nyitásfogadás csillag alakzatban. 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:*

Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). irányba és távolságra;. Célbadobási gyakorlatok. Kapura lövések; felugrásból; különböző lendületszerzés után; félaktív és aktív védővel szemben.. Ütközések. Kapusmunka: alaphelyzet; helyezkedés; védekezés kézzel, lábbal; kidobás.

*Taktikai gyakorlatok:* 2:1 elleni játék. Védekezés 6:0-ás területvédekezéssel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés.

### *Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltoztatással, 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*

Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), ívelten növekvő távolságra, irányváltatással. Labdalevétel: combbal. Fejelés: oldalra, érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek.

*Taktikai gyakorlatok.* Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kispályások: 2:1, 3:1, 4:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékokban.

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

### *Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra 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 időjárási 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 sportjátékokra 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. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Térdelőrajt. Rajtok–indulások különböző kiinduló helyzetből.

Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. 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. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.

#### *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 nekifutással.

#### *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 ugrókötél-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. Magasugró-versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. 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 elsajátítása.

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

### **Torna**

*Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:* akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Összefüggő talajgyakorlat. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés. Gerendán: támaszhelyzeten át-, fel- és leugrás.

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

Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe. Érintő magas gyűrű lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefűgges.

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

#### *Képességfejlesztés*

Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény 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. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával. Tehetség gondozás a torna sportágban tehetségekkel versenyeken való részvétellel.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, 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. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, galoppszökdelés, indiánszökdelés. Forgások: lépőforgás (tour chaine), egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.

#### *Képességfejlesztés*

Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó-képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlítók és -feszítők dinamikus-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 (Hi-impact):*

futás (jog), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse).

##### *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 hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.  
A szabadtéren 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:*

Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással).

### *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, tolasok 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. Kerékpározás, túra.

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