



SASHALMI
TANODA
ÁLTALÁNOS
ISKOLA

Helyi Tanterv

TESTNEVELÉS

Készült a Sashalmi Tanoda Általános Iskola Pedagógiai Programja és a Nemzeti Alaptanterv 2020. évi módosításaihoz kiadott Kerettanterv alapján

Alsó Tagozat
1-4. évfolyam



Célok és feladatok

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 tehetőek. A tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletet úgy kell kielégíteni, hogy a mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése mellett kiemelt szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése. A testnevelés meghatározó szerepet játszik a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakításában. Ebben a korban alapozható meg a mozgás és a mozgástanulás iránti pozitív attitűd, amely jelentősen hozzájárul az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életvitel megvalósításához. Így válhat az egyén később a társadalom aktív tagjává. Az egészségfejlesztés területén a rendszeres higiéniai alapok megismerése, elsajátításának igénye az egész nevelési-oktatói szakaszt végigkíséri. A szabadtéren, a természetközeli helyszíneken végzett rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása a környezet megismerésén keresztül járul hozzá a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

A testnevelés kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű tanulást. A gyors mozgástanulásnak, valamint a sportági mozgásformák elsajátításának alapfeltétele a természetes mozgások megszilárdulása. Ennek érdekében érvényesülnie kell a fokozatosság elvének. Az alapképességek egyszerű végrehajtását gyakorolva jutunk el az összetettebb helyzetekben történő végrehajtásig. A tanulási folyamat során érvényesülnie kell



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

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 megszerzhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erőfelfejtésre készítssék, de ez ne vezessen kudarchoz, ne váljon kilátástalanná, és ne okozzon hátrányos megkülönböztetést. Ugyanakkor a tanulókat hozzá kell segíteni ahhoz, hogy toleránssá váljanak a társaik gyengébb teljesítménye, esetleg testi és más fogyatékossága iránt.

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-akarati képességeinek 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 izomérzékelésük, 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.

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

A lelkiere, 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 bevéséssel szemben – a mechanikus másolás dominanciája jellemző. Memóriájukban a szavak jelentésében



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

rejlő információ helyett a tárgyakra emlékezés a meghatározó, míg a tananyag ok-okozati viszonyaiban a jelenségszintű megértés felülírja a logikai értelmezés alternatíváját. Figyelmük, koncentrációképességük szétszórt, rövid ideig tart, így kiemelt szempont a változatos órászervezési 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 teljesítőképesség 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 erőtlenül 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 szak kifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

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 ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékkeént 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 teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat.



Az értékelés elvei

A testnevelés órákon az értékelés alapvető célja a gyermek egészséges életmódjának fejlesztése, önbizalmának gyarapítása, a sporthoz fűződő pozitív attitűdbázisának kialakítása.

Figyelembe kell venni a gyermek egyéni képességét, motiváltságát, fejlődési folyamatát. A tanult mozgásformákat legyen képes alkalmazni új, megváltozott helyzetekben, társas és csoportos viszonylatokban.

A kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést.

Az értékelés alapja, szempontjai

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-akarati tényezőkkel koherens egységet alkotva képezi a minősítés alapját.

- Aktív részvétel az órákon.
- A szabályok pontos ismerete és betartása.
- A természetes mozgásformákhoz kapcsolódó fogalmak ismerete.
- Alapvető rendszabályok legfontosabb veszélyforrásainak, balesetvédelmi szempontjainak ismerete és betartása.
- Fegyelmezett gyakorlás, odafigyelés a társakra.
- Célszerű eszközhasználat.
- A feladat végrehajtások pontossága, célszerűsége, biztonságra törekvés.
- Sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.

Óraterv

	1.évfolyam	2.évfolyam	3.évfolyam	4.évfolyam
Heti óraszám	5	5	5	5
Éves óraszám	180	180	180	180



1. évfolyam

	Heti óraszám	Éves óraszám
1. évfolyam	5	180

A tematikai egységeket áttekintő táblázat

Tematikai egység megnevezése	Órakeret
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13
Kúszások és mászások	13
Járások, futások	18
Szökdelések, ugrások	13
Dobások, ütések	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	18
Labdás gyakorlatok	13
Testnevelési és népi játékok	16
Küzdőfeladatok és –játékok	15
Foglalkozások alternatív környezetben	23
Úszás	18
A fennmaradó óraszámot képességfejlesztésre, felzárkóztatásra, a tananyag további gyakorlására, versenyfelkészítésre fordítjuk	



Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- 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 kéziszergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása
- Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabadgyakorlatokkal
- 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 gyakorlategyek elnevezései



Témakör: Kúszások és mászások

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- 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
- Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók
- Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése
- Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése
- Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában
- Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

Fogalmak

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



Témakör: Járások, futások

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit 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)
- Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)
- Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
- A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái
- Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül
- Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből történő váltással
- Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal
- Folyamatos futások 4-6 percen keresztül

Fogalmak

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



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Szökdelések, ugrások

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a különböző 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
- 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 távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába
- Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra
- Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével

Fogalmak

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



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Dobások, ütések

Javasolt 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.

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
- Labda dobása, gurítása és elkapása társsal helyben

Fogalmak

dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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
- Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, tarkóállás, mérlegállás)
- Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
- Függésben alaplendület
- Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélen)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban, valamint egyéb utánozó támaszgyakorlat végrehajtása
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással
- Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal
- Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le
- Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása

Fogalmak



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csi-körugdalózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medve-járás, sántaróka-járás, nyúlgrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás.



Témakör: Labdás gyakorlatok

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- 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
- Kézvel 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
- Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
- A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések
- A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása

Fogalmak

melső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, gurítás, görgetés



Témakör: Testnevelési és népi játékok

Javasolt óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
- Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása
- A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a némi szerepek gyakorlása
- A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása

- Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

Fogalmak

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



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok

Javasolt óraszám: 15 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ismeri és képes megnevezni a küzdőfeladatok, esések, tompítások játék- és baleset-megelőzési szabályait.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- 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 küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése

Fogalmak

húzások, tolások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérítések, kézérítések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben

Javasolt óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek

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

Fogalmak

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



Témakör: Úszás (Amennyiben adottak a feltételek.)

Javasolt óraszám: 18 óra

***Heti rendszerességgel, egész tanévben, lehetőleg két egymást követő évfolyamon. A megfelelő óraszám eléréséhez az alsó tagozaton lehetséges a tananyag átcsoportosítása. Ebben az esetben az úszás szempontjából egységesen kell kezelni az alsó tagozat óraszámait.**

Tanulási eredmények

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;
- aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása
- A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése
- Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése
- Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése
- A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása
- A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése
- A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása
- Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
- Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása
- Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül
- Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül
- Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül
- Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

-
- A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül
 - A választott úszásnem kartempójának gyakorlása
 - A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása
 - Vízben végezhető játékok tanulása és végzése
 - Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése

Fogalmak

csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.



2. évfolyam

	Heti óraszám	Éves óraszám
2. évfolyam	5	180

A tematikai egységeket áttekintő táblázat

Tematikai egység megnevezése	Órakeret
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13
Kúszások és mászások	13
Járások, futások	18
Szökdelések, ugrások	13
Dobások, ütések	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	18
Labdás gyakorlatok	13
Testnevelési és népi játékok	16
Küzdőfeladatok és –játékok	15
Foglalkozások alternatív környezetben	23
Úszás	18
A fennmaradó óraszámot képességfejlesztésre, felzárkóztatásra, a tananyag további gyakorlására, versenyfelkészítésre fordítjuk	



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Az első osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szorgyakorlatokkal

Fogalmak

Az első osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Kúszások és mászások

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Az első osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- 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)
- Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban
- Törzsizom-erősítés az utánozó mozgások játékos felhasználásával

Fogalmak

Az első osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Járások, futások

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények az alábbiakkal kiegészítve:

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Az első osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy változó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal
- 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-r elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett

Fogalmak

Az első osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Szökdelések, ugrások

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Az első osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére
- Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába

Fogalmak

Az első osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Dobások, ütések

Javasolt óraszám: 10 óra

Tanulási eredmények

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

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Az első osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- 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

Az első osztályban tanult fogalmak rögzítése az alábbi fogalmakkal kiegészítve:

ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal



Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Az első osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- A ritmus és mozgás összehangjának megteremtése
- Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás hátra, bátorugrás, kézállást előkészítő gyakorlatok)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint 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

Fogalmak

Az első osztályban tanult fogalmak rögzítése az alábbi fogalmakkal kiegészítve:

bátorugrás



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Labdás gyakorlatok

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Az első osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- 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
- Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattinttt átvétele (Manó röpi alapok)
- Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alapttechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekekkel (pl. lufival)

Fogalmak

Az első osztályban tanult fogalmak rögzítése az alábbi fogalmakkal kiegészítve:

pattintó érintés, bekísérés



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Testnevelési és népi játékok

Javasolt óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

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

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Az első osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek.

Fogalmak

Az első osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok

Javasolt óraszám: 15 óra

Tanulási eredmények

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

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények az alábbiakkal kiegészítve:

- vállalja a társakkal szembeni fizikai kontaktust, sportszerű test-test elleni küzdelmet vállalásit meg.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Az első osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során
- 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

Az első osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben

Javasolt óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Az első osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek.

Fogalmak

Az első osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Úszás (*Amennyiben adottak a feltételek.*)

Javasolt óraszám: 18 óra

***Heti rendszerességgel, egész tanévben, lehetőleg két egymást követő évfolyamon. A megfelelő óraszám eléréséhez az alsó tagozaton lehetséges a tananyag átcsoportosítása. Ebben az esetben az úszás szempontjából egységesen kell kezelni az alsó tagozat óraszámait.**

Tanulási eredmények

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

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

Az első osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

Az első osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek.

Fogalmak

Az első osztályban tanult fogalmak rögzítése.



3. évfolyam

	Heti óraszám	Éves óraszám
3. évfolyam	5	180

A tematikai egységeket áttekintő táblázat

Tematikai egység megnevezése	Órakeret
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13
Kúszások és mászások	13
Járások, futások	18
Szökdelések, ugrások	13
Dobások, ütések	10
Támasz-,függés- és egyensúlygyakorlatok	18
Labdás gyakorlatok	13
Testnevelési és népi játékok	16
Küzdőfeladatok és –játékok	15
Foglalkozások alternatív környezetben	23
Úszás	18
A fennmaradó óraszámot képességfejlesztésre, felzárkóztatásra, a tananyag további gyakorlására, versenyfelkészítésre fordítjuk	



Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- 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, technikai végrehajtásának ismerete
- 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
- A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése

Fogalmak

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



Témakör: Kúszások és mászások

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- 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 balesetmegelőzési szabályainak következetes betartása
- Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában
- Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken
- A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése
- Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal
- Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások
- Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken
- Akadálypályák leküzdése
- Egyéni, páros és csapatversenyek, játékok
- Sor- és váltóversenyek alkalmazása utánzó kúszó-mászó feladatokkal, játékos formában, különböző tornaszereken

Fogalmak

függőleges, vízszintes, akadálypálya, páros feladatok, csapatfeladatok, mászás fel-le, függés



Témakör: Járások, futások

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Járások előre, hátra, oldalra és váltakozó irányokba, vegyes és aszimmetrikus kartartásokban
- Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal)
- Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben
- A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása
- Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva
- Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal
- Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról váltással
- Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett
- Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással
- 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre
- Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal
- Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójjátékok közben
- Folyamatos futások 6-8 percen keresztül

Fogalmak



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta
futás, oldalzó futás, keresztlépés



Témakör: Szökdelések, ugrások

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel
- Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben
- páros zárt és egy lábon ugrókötlékhajtás közben
- Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlatanyaga)
- Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel
- Távolugrás rövid lendületből: maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrásából szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba
- Páros lábról felugrás helyből és 1-2 lépés nekifutásból céltárgy elérésére törekedve

Fogalmak

lendületszerzés, ismétlésszám, ugrókötlékhajtás, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, optimális sebesség, kísérletszám



Témakör: Dobások, ütések

Javasolt 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.

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 eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása
- Különböző labdák mozgatása kézben, átadása kézből kézbe társnak
- Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel
- Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése ülésből, térdelésből, állásból két majd egy kézzel, társhoz vagy célra
- A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben
- Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből célra és távolságra
- Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése
- Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva

Fogalmak

egykezes dobás, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés, labda terelése



Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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 további fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása
- Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében
- A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása
- Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével
- Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál
- Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal
- Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekevényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszereken
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül
- Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével
- Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon
- Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

-
- Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén) elsajátítása fokozódó gyorsasággal
 - Összerendezett, alkalmazkodó mozgások folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során
 - Egyéni, páros, társas egyensúly gyakorlatok végrehajtása
 - A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között
 - Az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az ellazulási készség kialakítása

Fogalmak

tarkóállás, kézállás, hajlékonyság, harántspárga, oldalspárga, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat



Témakör: Labdás gyakorlatok

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A labdás tevékenységek balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása statikus helyzetű és dinamikusán változó mozgást végző akadályok vagy társak figyelembevételével
- A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, egy- és kétkezes gurítási, dobási, valamint a lábfej különböző részeivel rúgási feladatok mozgó társ vagy társak bevonásával különböző irányokba
- Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
- A labdaérzék fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések mellett az időkényszer melletti feladatmegoldások bekapcsolása
- Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű célfelületre
- Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása

Fogalmak



belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület

Témakör: Testnevelési és népi játékok

Javasolt óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- Dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen egyszerű fogó- és futójátékok által a játéktér határainak érzékelése
- A statikus és dinamikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban a mély súlyponti helyzetben történő irányváltatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

-
- A végtagok helyzetváltoztatásának, az izmok feszültségi állapotának, a test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése, szoborjátékokkal, utánozó játékokkal, egyéb népi játékokkal, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok által
 - Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő – változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó célzó játékok rendszeres alkalmazása egyéni, páros és csoportos formában
 - A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek, társkimentő fogójátékok) által
 - Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása, védőként az érintő távolság megtartása, oldalirányú mozgások keresztlépés nélküli megvalósítása
 - A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő páros és csoportos versengő játékok
 - A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyéni, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával
 - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

Fogalmak

támadó és védő szerep, pontszerző játék, célzó játék, kisjátékok, célfelület, szélességi mozgás, együttműködés, csapatszellem, érintő távolság



Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok

Javasolt óraszám: 15 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékok, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatok gyakorlása
- Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben 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
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül
- A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása
- Távolság- és térérzékelés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv Nat 2020

-
- Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával

Fogalmak

ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben

Javasolt óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása
- A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása
- A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás)
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése önálló feladatokkal
- A megtanult természetben üzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás)

Fogalmak

görkorcsolyázás, sportöltözet, ütős játékok, lovaglás



Témakör: Úszás

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;
- aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
- A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése
- Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül
- Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton
- A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai *(amennyiben az 1–2. osztályban tanult úszni)*
- Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése
- Víz alatti úszások
- Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése

Fogalmak

felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, levegővétel hátra fordulással, fejesugrás



4. évfolyam

	Heti óraszám	Éves óraszám
4. évfolyam	5	180

A tematikai egységeket áttekintő táblázat

Tematikai egység megnevezése	Órakeret
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13
Kúszások és mászások	13
Járások, futások	18
Szökdelések, ugrások	13
Dobások, ütések	10
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	18
Labdás gyakorlatok	13
Testnevelési és népi játékok	16
Küzdőfeladatok és –játékok	15
Foglalkozások alternatív környezetben	23
Úszás	18
A fennmaradó óraszámot képességfejlesztésre, felzárkóztatásra, a tananyag további gyakorlására, versenyfelkészítésre fordítjuk	



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A harmadik osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére.

Fogalmak

A harmadik osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Kúszások és mászások

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A harmadik osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerekek használatával

Fogalmak

A harmadik osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Járások, futások

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A harmadik osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva
- Sor- és váltóversenyek, szemből, hátulról és váltózónából történő váltással különböző feladatokkal kombinálva

Fogalmak

A harmadik osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Szökdelések, ugrások

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A harmadik osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötélhajtás közben
- Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra

Fogalmak

A harmadik osztályban tanult fogalmak rögzítése az alábbi fogalmakkal kiegészítve:

lendítő láb, átlépő technika



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Dobások, ütések

Javasolt óraszám: 10 óra

Tanulási eredmények

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

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A harmadik osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok önálló gyakorlása és alkotása
- Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra
- Füles labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra
- Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása
- Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása

Fogalmak

A harmadik osztályban tanult fogalmak rögzítése az alábbi fogalmakkal kiegészítve:

vetés, tenyeres ütés, fonák ütés, csapóütés



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A harmadik osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- Zsugorfejállás elsajátítása
- Kézállási kísérletek végrehajtása segítségével, fálnál és önállóan
- Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása
- Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal
- Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása

Fogalmak

A harmadik osztályban tanult fogalmak rögzítése az alábbi fogalmakkal kiegészítve:
zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra



Témakör: Labdás gyakorlatok

Javasolt óraszám: 13 óra

Tanulási eredmények

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

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A harmadik osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- A labdás alaptechnikák fejlesztése, alkalmazó gyakorlása párhuzamos, a figyelem megosztását szükségessé tevő feladatmegoldások bevonásával (idő- és térbeli szerkezeti összetevők, az energiabefektetés variálásával)
- Dobások, rúgások helyből statikus helyzetű vagy dinamikusan változó mozgást végző célfelületre
- Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása, az érintőfelületek tudatos használata egyszerű egyéni és páros gyakorlatokban, különböző méretű és tömegű szerekkal (pl. lufival, különböző méretű gumilabdával, röplabdával)

Fogalmak

A harmadik osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Testnevelési és népi játékok

Javasolt óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

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

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A harmadik osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- Labdafedezés gyakorlása 1-1 elleni labdabirtoklásra épülő játékokban
- Célfelület nélküli emberfölkényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelület nélküli emberfölkényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek tudatosítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai)

Fogalmak

A harmadik osztályban tanult fogalmak rögzítése az alábbi fogalmakkal kiegészítve:
elszakadás a védőtől, passzsáv



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Küzdőfeladatok és -játékok

Javasolt óraszám: 15 óra

Tanulási eredmények

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

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A harmadik osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek kiegészítve az alább felsoroltakkal:

- Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben

Fogalmak

A harmadik osztályban tanult fogalmak rögzítése az alábbi fogalmakkal kiegészítve:
grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Foglalkozások alternatív környezetben

Javasolt óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

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

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A harmadik osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek.

Fogalmak

A harmadik osztályban tanult fogalmak rögzítése.



Sashalmi Tanoda Általános Iskola
1163 Budapest, Metró u. 3-7.

Helyi tanterv
Nat 2020

Témakör: Úszás

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

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

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

A harmadik osztályban meghatározott célok és követelmények.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A harmadik osztályban meghatározott fejlesztési feladatok és ismeretek.

Fogalmak

A harmadik osztályban tanult fogalmak rögzítése.

Összeállította.

Alsós szakmai munkaközösség

2020