



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

**Felső Tagozat**

5. évfolyam



# TESTNEVELÉS és SPORT

<b>ÉVFOLYAM:</b>	<b>5. évfolyam</b>
<b>TANÍTÁSI HETEK SZÁMA:</b>	37 hét
<b>HETI ÓRASZÁM:</b>	3 + 2 óra
<b>ÉVI ÖSSZÓRASZÁM:</b>	180 - 185 óra

Ebből: **111 óra** (60 %) a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozására,  
**74 óra** (40 %) a tananyag gyakorlására, tehetséggondozásra, felzárkóztatásra. úszásra (amennyiben van)

**A tantárgy tanításának célja**, a tanulóközpontú személyiségfejlesztés mozgásos tartalmakon keresztül. A rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében kapjon jelentős szerepet, továbbá ennek révén minden tanulót élethosszig tartó egészségtudatos aktív életvezetésre szocializáljon. A motoros tevékenység és a mozgástanulás folyamatának célja mozgásaiban is művelt egyén nevelése, aki olyan széleskörű mozgásképeség- és mozgáskészség-bázissal rendelkezik, amelyet képes változó körülmények között alkalmazni és tudatosan, tervezetten használni, beépíteni a mindennapi életébe. A testnevelés és sport a motoros cselekvések során problémamegoldó és kritikus gondolkodás, valamint a kreativitás fejlesztésében is jelentős szerepet vállal. Fejleszti a tanulók személyes készségeit, képességeit, így az önismeretet, az önkontrollt, a szabálykövető magatartást, a küzdeni tudást, a sikerorientáltság mellett a stressz- és monotónia-tűrést. A műveltségterülethez tartozó képességek és készségek fejlesztése csakis a motoros tevékenység által megélt tapasztalatokon keresztül valósulhat meg.

## Fejlesztési követelmények

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás  
Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség  
Koordinációs – kondicionális képességfejlesztés  
Játék  
Versenyzés  
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, egészséges életmód

## Értékelési javaslatok

Az esélyegyenlőséget biztosító tanulásszervezés a személyiségfejlesztés kulcsfontosságú elemeként jelenik meg. Tekintettel arra, hogy a gyermekek egyéni bio-pszicho-szociális állapota természetesen különbözik és eltérően fejlődik, a fejlődési folyamat elsősorban az **egyén önmagához viszonyított fejlődése** tükrében vizsgálható és értékelhető.

A differenciálás sajátos területe a pszichomotoros tehetségek azonosítása, és az adott pedagógiai környezetben lehetséges gondozása. Az egyéni bánásmód körébe tartozik továbbá a korlátozottság és a hátrányos helyzet elfogadása, a kompetenciahatáron belüli kezelése és elfogadtatása.

A fenti szemlélethez illeszkedő mozgásos tevékenységek megválasztásában hangsúlyosan jelenjenek meg: a bizalmat, az együttműködést, a kreativitást, a fantáziát, az érzékszervi működést, a figyelemkoncentrációt, az emlékezetet és a térérzékelést fejlesztő feladatok.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

	Főbb tematikai egységek	Órakeret az 5-6. évfolyamra	Összes óraszám az 5. évfolyamra		Összes óraszám a 6. évfolyamra	
			Kerettanterv szerint		Kerettanterv szerint	
			3 óra	+ 2 óra	3 óra	+ 2 óra
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18		18	
2.	Úszás és úszó jellegű feladatok (amennyiben van, a + testnevelés órákon szervezzük meg)	36		18		18
3.	Sportjátékok	70	35		35	
4.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	23		23	
5.	Torna jellegű feladatmegoldások	46	23		23	
6.	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	32	16		16	
7.	Önvédelmi és küzdősportok	40	20		20	
8.	Testnevelési és népi játékok	34	17		17	



## 1. tematikai egység: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

**Óraszám:** 18 óra

### Tanulási eredmények

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

### Előzetes tudás:

Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.

Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.

A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.

A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:

Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</b>	<b>1 óra</b>	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.	Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.	<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.
<b>Gimnasztika</b>	<b>2 óra</b>	Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4□8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6□8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.	A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél. A motoros alapképességek elnevezései. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>7 óra</b>	Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonyt fejlesztő egyszerű 2□4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása	Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei. A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.	



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

Helyi tanterv

Nat 2020

<b>Játékok, versengések</b>	<b>6 óra</b>	A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.	Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában.
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>2 óra</b>	A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai.	Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.



## 2. tematikai egység: Úszás és úszó jellegű feladatok (amennyiben van)

**Óraszám:** 18 óra

### Tanulási eredmények

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

- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemből helyes technikával, készségszinten úszik;
- rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat;
- tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik.

### Előzetes tudás:

Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása.

Egy úszásnemből 25 méter biztonságos leúszása.

A fejesugrás végrehajtása.

A tanult úszásnemek fogalmi készletének ismerete.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:

Úszásnemek, levegővétél, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.

Az úszás tematikáját az oktatást végző uszoda határozza meg, figyelembe véve a NAT-ban meghatározottakat



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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek		Kapcsolódási pontok
Hátúszás	2 óra	Lebegés és siklás háton. hátúszó lábtempó úszólappal; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábtempó önálló gyakorlása. hátúszás kartempó; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel. hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.	Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása. Az uszoda higiénés szabályainak betartása.	<i>Természetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.
Gyorsúszás	2 óra	Siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval, gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése, gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétel „hátrafordulással”; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. <i>Rajtok:</i> a hátúszó rajt és előkészítő gyakorlatai.	Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása. Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.	
Képességfejlesztés	2 óra	Koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben. A gyorsasági állóképesség fejlesztése a gyors-, illetve a hátúszás lábtempójának alkalmazásával rövidebb távon	Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással.	
Játékok, versengések	2 óra	Fogójátékok. Játékos, kooperatív vízbe ugrások; feladatok labdával és különböző eszközökkel. Egyéni, sor- és váltóversenyek úszólappal, egyéb eszközökkel. Víz-alámerülési versenyek. Úszóversenyek talpasugrással meghatározott távon, a tanult úszásnemekben.		
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	1 óra	A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, prevenciós vízi gyakorlatok.		





### 3. tematikai egység: Sportjátékok

**Óraszám:** 35 óra

#### Tanulási eredmények

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása
- Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2) és létszámazonos (2-2, 3-3) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
- A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása

#### Előzetes tudás:

Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.

A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.

Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.

A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.

Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

**A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**

Védőtől való elszakadás, hosszúindulás, sarkazás, önpasz, fektetett dobás, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcel, laza emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogató, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.



Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Kosárlabdázás	12 óra	<p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, közép magas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes mellő-, átadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben.</p>	<p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.</p> <p>A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és -vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>A magyar kosárlabdázás hazai bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi- létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
Kézilabdázás	12 óra	<p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A laza és a szoros emberfogás</p>	<p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.</p> <p>A sportjátékok játékszabály- és</p>	



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

		technikája.		
--	--	-------------	--	--

		technikája.	taktikai alapismeretei.	
--	--	-------------	-------------------------	--



*Labdás technikai gyakorlatok:* A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testesel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés. Kapusmunka: Alaphelyzet; helyezkedés; védekezés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védekezője. Taktikai gyakorlatok: 1:1; elleni játék. Védekezés emberfogással. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel.



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---

A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése. Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei. A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei. sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.



## Labdarúgás

12 óra

### *Labdás technikai gyakorlatok*

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is.

Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban.

Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással.

Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával.

Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

*Taktikai gyakorlatok:* Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1,

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

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.

Az öntevékeny játékszervezés és -vezetés alapvető ismeretei.

A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.

sportjátékok

balesetvédelmére, a tárgyi- létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

<b>Röplabdázás</b>	<b>12 óra</b>	<p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitás- nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.</p>	<p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei. A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése. Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.</p>	
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>5 óra</b>	<p>A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.) mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladatvégrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejlesztés labdával. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával.</p>	<p>A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p>	





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

## Helyi tanterv

Nat 2020

<b>Játékok, versengések</b>	<b>5 óra</b>	<p>A labdajátékok labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban.</p> <p>A sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.</p> <p>Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal.</p> <p>Kosárra dobó versenyek.</p> <p>Mini röplabdajáték.</p> <p>Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel.</p> <p>A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások.</p> <p>Cserefutball 3–4 fős csapatokkal.</p> <p>Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék.</p> <p>Kispályás labdarúgás.</p> <p>Labdarúgó mérkőzések.</p>	<p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A magyar sportjátékok hazai bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>Sportjátékok balesetvédelmére, tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p>	
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>1 óra</b>	<p>Baleset-megelőzés a labdajátékok játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.</p> <p>A labdajátékok megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p>Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre.</p>	<p>A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.</p> <p>Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	



## 4. tematikai egység: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

**Óraszám:** 23 óra

### Tanulási eredmények

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

- a rajztechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

### Előzetes tudás:

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.

A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---

Állórajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Futások, rajtok</b>	<b>4 óra</b>	Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.	A tartós futás, a gazdaságos vágtaforgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek.	<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.  <i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.  <i>Informatika:</i>
<b>Szökdelések, ugrások</b>	<b>4 óra</b>	Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Távolugrás lépő technikával	El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat.	táblázatok, grafikonok.
<b>Dobások</b>	<b>4 óra</b>	Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Kislabdahajtás célba és távolba járásból	Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.	



<b>Képességfejlesztés</b>	<b>5 óra</b>	<p>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. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.</p>	<p>A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában. Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.</p>
<b>Játékok, versengések</b>	<b>4 óra</b>	<p>Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró, távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek.</p>	<p>A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.</p>
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>2 óra</b>	<p>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.</p>	<p>Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása. Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése. Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p>



## 5. tematikai egység: Torna jellegű feladatmegoldások

**Óraszám:** 32 óra

### Tanulási eredmények

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

### Előzetes tudás:

Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.

A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.

Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.

A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.

Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:

Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, zsuporkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzugrás, terpeszugrás, bicskaugrás, lépőforgás.

Aerobik, fitness aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokslépés,



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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>TALAJTORNA + 1 TORNASZER VÁLASZTANDÓ</b>  <b>Talajtorna</b>	<b>5 óra</b>	<i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> 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.  lábterpesztéssel.	A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai. Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.	<i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lököerő, reakcióerő, hatásideő, egyensúly, tömeg, középpont.  <i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.  <i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

--	--	--	--





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

Helyi tanterv

Nat 2020

<b>Szekrényugrás</b>	<b>5 óra</b>	Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás;  Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre.	Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.
<b>Ritmikus gimnasztika (lányok)</b>	<b>1 óra</b>	<i>Előkészítő mozgások:</i> RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.). <i>Fő mozgások:</i> Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva.	Az RG-gyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

		<p>Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva.</p> <p>Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra.</p> <p>Forgások: lépőforgás, egyszerű fordulatok.</p>		
<b>Aerobic</b>	<b>1 óra</b>	<p><i>Alapállás;</i> <i>2–4 ütemű alaplépések:</i> járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, saroklendítés, lép-zár-lépés, keresztlépés, A-</p> <p><i>2-4 ütemű alaplépések:</i> futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés;</p> <p><i>Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel:</i> egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia; szimmetrikus koreográfia.</p>	<p>Az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.</p>	



**Képességfejlesztés**

**5 óra**

Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény 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. Az ízületi mozgékonyág, 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, ritmusérzék, ízületi mozgékonyágot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobbantja a 3. és a 4. ütemet stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.

A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek. A szenitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe. A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

<b>Játékok, versengések</b>	<b>4 óra</b>	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. Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel. Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.	Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával kapcsolatos alapismeretek. A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.	
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>2 óra</b>	A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. Különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának biztosítása. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése. 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. Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával.	A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladatvégrehajtások során segítségnyújtás egymásnak. Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.	



## 6. tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető sportok (lehetőség szerint)

**Óraszám:** 16 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 felhasználására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol 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.

### Előzetes tudás:

Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.

Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.

A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.

Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:



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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Képességfejlesztés	6 óra	A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.	A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.	
Játékok, versengések	6 óra	„Cicajáték” koronggal. Siklóverseny; „gyűjtögető”; baglyos játék. „Rollerezés” – egy lécs felcsatolásával, vonalban, párokban. Siklás „alagútban”. Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve lerakásával.  Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó verseny koronggal, mérkőzések. Versenyek meghatározott távon. Ügyességi versenyek.	Az választott mozgásrendszerek játékszabályainak ismerete és alkalmazása.	
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	4 óra	Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.	Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.	



## 7. tematikai egység: Önvédelmi és küzdőfeladatok

**Óraszám:** 20 óra

### Tanulási eredmények

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

- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

#### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

#### **Előzetes tudás:**

Néhány önvédelmi fogás bemutatása.

Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.

A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása.

Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása.

Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.

#### **A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**

Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Önvédelem</b>	<b>4 óra</b>	<p><i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, lefogásból, mellső, hátsó egykezes átkarolásból.</p> <p><i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p>	A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>
<b>Dzsúdó</b>	<b>4 óra</b>	<p>Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előr, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel.</p> <p>Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással).</p> <p>Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hasonfekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, zsámoly felett, kifeszített kötél felett, karikán át).</p> <p>Állasküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és</p>	A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.	





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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

		kialakítása.		
--	--	--------------	--	--

Képességfejlesztés	4 óra	Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint	Az ellenfél képessége elismerése, együttműködés gyakorlása a tanulókkal.
--------------------	-------	--	--

Já

Pr  
eg



**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

**Felső Tagozat**  
6. évfolyam

gold  
lmi  
tok

port  
ai ba

ekre  
t  
erül  
int a  
ene  
ek.  
n az  
a f  
tosí  
zer

c m  
ói.



# TESTNEVELÉS és SPORT

**ÉVFOLYAM:** 6. évfolyam

**TANÍTÁSI HETEK SZÁMA:** 37 hét

**HETI ÓRASZÁM:** 3 + 2 óra

**ÉVI ÖSSZÓRASZÁM:** 180 - 185 óra

Ebből: **111 óra** (60 %) a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozására,  
**74 óra** (40 %) a tananyag gyakorlására, tehetséggondozásra, felzárkóztatásra, úszásra  
(amennyiben van)

**A tantárgy tanításának célja,** a tanulóközpontú személyiségfejlesztés mozgásos tartalmakon keresztül. A rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében kapjon jelentős szerepet, továbbá ennek révén minden tanulót élethosszig tartó egészségtudatos aktív életvezetésre szocializáljon. A motoros tevékenység és a mozgástanulás folyamatának célja mozgásaiban is művelt egyén nevelése, aki olyan széleskörű mozgásképeség- és mozgáskészség-bázissal rendelkezik, amelyet képes változó körülmények között alkalmazni és tudatosan, tervezetten használni, beépíteni a mindennapi életébe. A testnevelés és sport a motoros cselekvések során problémamegoldó és kritikus gondolkodás, valamint a kreativitás fejlesztésében is jelentős szerepet vállal. Fejleszti a tanulók személyes készségeit, képességeit, így az önismeretet, az önkontrollt, a szabálykövető magatartást, a küzdeni tudást, a sikerorientáltság mellett a stressz- és monotonia-tűrést. A műveltségterülethez tartozó képességek és készségek fejlesztése csakis a motoros tevékenység által megélt tapasztalatokon keresztül valósulhat meg.

## Fejlesztési követelmények

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás  
Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség  
Koordinációs – kondicionális képességfejlesztés  
Játék  
Versenyzés  
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, egészséges életmód

## Értékelési javaslatok

Az esélyegyenlőséget biztosító tanulásszervezés a személyiségfejlesztés kulcsfontosságú elemeként jelenik meg. Tekintettel arra, hogy a gyermekek egyéni bio-pszicho-szociális állapota természetesen különbözik és eltérően fejlődik, a fejlődési folyamat elsősorban az **egyén önmagához viszonyított fejlődése** tükrében vizsgálható és értékelhető.

A differenciálás sajátos területe a pszichomotoros tehetségek azonosítása, és az adott pedagógiai környezetben lehetséges gondozása. Az egyéni bánásmód körébe tartozik továbbá a korlátozottság és a hátrányos helyzet elfogadása, a kompetenciahatáron belüli kezelése és elfogadtatása.



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---

A fenti szemlélethez illeszkedő mozgásos tevékenységek megválasztásában hangsúlyosan jelenjenek meg: a bizalmat, az együttműködést, a kreativitást, a fantáziát, az érzékszervi működést, a figyelemkoncentrációt, az emlékezetet és a térérzékelést fejlesztő feladatok.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

	Főbb tematikai egységek	Órakeret az 5-6. évfolyamra	Összes óraszám az 5. évfolyamra		Összes óraszám a 6. évfolyamra	
			Kerettanterv szerint		Kerettanterv szerint	
			3 óra	+ 2 óra	3 óra	+ 2 óra
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18		18	
2.	Úszás és úszó jellegű feladatok (amennyiben van, a + testnevelés órákon szervezzük meg)	36		18		18
3.	Sportjátékok	70	35		35	
4.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	23		23	
5.	Torna jellegű feladatmegoldások	46	23		23	
6.	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	32	16		16	
7.	Önvédelmi és küzdősportok	40	20		20	
8.	Testnevelési és népi játékok	34	17		17	



## 1. tematikai egység: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

**Óraszám:** 18 óra

### Tanulási eredmények

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

### Előzetes tudás:

Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.

Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.

A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.

A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:

Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.



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

## Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</b>	<b>1 óra</b>	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.	Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.	<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.
<b>Gimnasztika</b>	<b>2 óra</b>	Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.	A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél. A motoros alapképességek elnevezései. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>7 óra</b>	Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonyt tartalmazó fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.	Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei. A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség	



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

			fokozásában.	
--	--	--	--------------	--





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

Helyi tanterv

Nat 2020

<b>Játékok, versengések</b>	<b>6 óra</b>	A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.	Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában.
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>2 óra</b>	A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. A 6. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai.	Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.



## 2. tematikai egység: Úszás és úszó jellegű feladatok (amennyiben van)

**Óraszám:** 18 óra

### Tanulási eredmények

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

- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik;
- rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat;
- tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik.

### Előzetes tudás:

Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása.

Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása.

A fejesugrás végrehajtása.

A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.

**A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**

Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---

Az úszás tematikáját az oktatást végző uszoda határozza meg, figyelembe véve a NAT-ban meghatározottakat



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---



### 3. tematikai egység: Sportjátékok

**Óraszám:** 35 óra

#### Tanulási eredmények

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása
- Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
- Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámozonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
- Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
- A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása

#### Előzetes tudás:

Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltó mozgások célszerűen végrehajtva.

A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.

Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.

A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.

Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

**A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**

Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, minikosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogató, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.



Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Kosárlabdázás	12 óra	<p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, közép magas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes mellő-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, kapott labdával, mindkét oldalról.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben.</p>	<p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.</p> <p>A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és -vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>A magyar kosárlabdázás hazai bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-életésítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
Kézilabdázás	12 óra	<p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A sáncolás, a laza és a szoros emberfogás</p>	<p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.</p> <p>A sportjátékok játékszabály- és</p>	



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

		technikája.		
--	--	-------------	--	--

		technikája.	taktikai alapismeretei.	
--	--	-------------	-------------------------	--





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

Helyi tanterv

Nat 2020

*Labdás technikai gyakorlatok:* A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testesel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés. Kapusmunka: Alaphelyzet; helyezkedés; védekezés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védeke. *Taktikai gyakorlatok:* 1:1; elleni játék. Védekezés emberfogással. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel.

A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése. Az öntevékeny játékszervezés és -vezetés alapvető ismeretei. A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei. sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.



## Labdarúgás

12 óra

### *Labdás technikai gyakorlatok*

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogatás, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is.

Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban.

Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással.

Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával.

Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

*Taktikai gyakorlatok:* Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1,

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

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.

Az öntevékeny játékszervezés és -vezetés alapvető ismeretei.

A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.

sportjátékok

balesetvédelmére, a tárgyi- létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.



<b>Röplabdázás</b>	<b>12 óra</b>	<p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitás- nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.</p>	<p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.</p> <p>A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.</p>	
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>5 óra</b>	<p>A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.) mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladatvégrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.</p> <p>Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása.</p> <p>Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejlesztés labdával.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával.</p>	<p>A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.</p> <p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p>	



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

## Helyi tanterv

Nat 2020

<b>Játékok, versengések</b>	<b>5 óra</b>	A labdajátékok labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. A sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek. Mini röplabdajáték. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel. A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések.	Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása. A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez. A magyar sportjátékok hazai bázisai, nemzetközi sikerei. Sportjátékok balesetvédelmére, tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.	
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>1 óra</b>	Baleset-megelőzés a labdajátékok játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A labdajátékok megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre.	A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.	



## 4. tematikai egység: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

**Óraszám:** 23 óra

### Tanulási eredmények

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

### Előzetes tudás:

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.

A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.

Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.

A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---

Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Futások, rajtok</b>	<b>4 óra</b>	Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. 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-en. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.	A tartós futás, a gazdaságos vágtaforgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek.	<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.  <i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.  <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.
<b>Szökdelések, ugrások</b>	<b>4 óra</b>	Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Magasugrás: 6–8 lépésről guruló vagy hasmánt technikával  Magasugróversenyek.	El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat.	
<b>Dobások</b>	<b>4 óra</b>	Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Kislabdahajtás célba és távolba nekifutással (3 lépéses dobóritmus)	Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.	



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

--	--	--	--





<b>Képességfejlesztés</b>	<b>5 óra</b>	<p>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. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.</p>	<p>A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában. Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.</p>
<b>Játékok, versengések</b>	<b>4 óra</b>	<p>Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró, távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek.</p>	<p>A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.</p>
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>2 óra</b>	<p>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.</p>	<p>Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása. Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése. Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p>



## 5. tematikai egység: Torna jellegű feladatmegoldások

**Óraszám:** 32 óra

### Tanulási eredmények

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

### Előzetes tudás:

Az alapvető hely- és helyzetváltató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.

Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.

A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.

Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.

A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.

Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:

Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, zsuporkanyarlati átuqrás, guggoló átuqrás, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzúqrás, terpeszúqrás, bicskaúqrás, lépőforgás.

Aerobik, fitness aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitörés, A-lépés, V-lépés, bokslépés,



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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>TALAJTORNA + 1 TORNASZER VÁLASZTANDÓ</b>  <b>Talajtorna</b>	<b>5 óra</b>	<p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> 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. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál.</p> <p>Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat.</p> <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszeréken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés</p>	<p>A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai. Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

		lábterpesztéssel.	
--	--	-------------------	--



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

Helyi tanterv

Nat 2020

<b>Szekrényugrás</b>	<b>5 óra</b>	Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsuporkanyarlati átugrás,  Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkről történő elrugaskodással;	Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.
<b>Ritmikus gimnasztika (lányok)</b>	<b>1 óra</b>	<i>Előkészítő mozgások:</i> RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.). <i>Fő mozgások:</i> Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármalépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva.	Az RG-gyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

		<p>Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva.</p> <p>Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra.</p> <p>Forgások: lépőforgás, egyszerű fordulatok.</p>		
<b>Aerobic</b>	<b>1 óra</b>	<p><i>Alapállás;</i> <i>2–4 ütemű alaplépések:</i> járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, saroklendítés, lép-zár-lépés, keresztlépés, A-</p> <p><i>2-4 ütemű alaplépések:</i> futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés;</p> <p><i>Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel:</i> egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia; szimmetrikus koreográfia.</p>	<p>Az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.</p>	



## Képességfejlesztés

5 óra

Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény 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. Az ízületi mozgékonyág, 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, ritmusérzék, ízületi mozgékonyágot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobbantja a 3. és a 4. ütemet stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.

A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek. A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe. A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

<b>Játékok, versengések</b>	<b>4 óra</b>	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. Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel. Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.	Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával kapcsolatos alapismeretek. A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.	
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>2 óra</b>	A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. Különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának biztosítása. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése. 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. Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával.	A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladatvégrehajtások során segítségnyújtás egymásnak. Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.	





## 6. tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető sportok (lehetőség szerint)

**Óraszám:** 16 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 felhasználására, végrehajtására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol 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.

### Előzetes tudás:

Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.

Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.

A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.

Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:



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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>6 óra</b>	A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.	A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.	
<b>Játékok, versengések</b>	<b>6 óra</b>	„Cicajáték” koronggal. Siklóverseny; „gyűjtögető”; baglyos játék. „Rollerezés” – egy lécs felcsatolásával, vonalban, párokban. Siklás „alagútban”. Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve lerakásával.  Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó verseny koronggal, mérkőzések. Versenyek meghatározott távon. Ügyességi versenyek.	Az választott mozgásrendszerek játékszabályainak ismerete és alkalmazása.	
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>4 óra</b>	Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.	Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.	



## 7. tematikai egység: Önvédelmi és küzdőfeladatok

**Óraszám:** 20 óra

### Tanulási eredmények

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

- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

#### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

#### **Előzetes tudás:**

Néhány önvédelmi fogás bemutatása.

Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.

A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása.

Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása.

Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.

#### **A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**

Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Önvédelem</b>	<b>4 óra</b>	<p><i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.</p> <p><i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p>	A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>
<b>Dzsúdó</b>	<b>4 óra</b>	<p>Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel.</p> <p>Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással).</p> <p>Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hasonfekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, zsámoly felett, kifeszített kötél felett, karikán át).</p> <p>Állasküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és</p>	A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.	



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

		kialakítása.		
--	--	--------------	--	--

Já

Pr  
eg



# 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

**Felső Tagozat**

7. évfolyam

gól  
mi  
ok

ort  
i ba

ekre

erül  
nt a  
ene  
ek.  
n az  
a f  
tosí  
zer

: m  
ói.



# TESTNEVELÉS és SPORT

<b>ÉVFOLYAM:</b>	7. évfolyam
<b>TANÍTÁSI HETEK SZÁMA:</b>	37 hét
<b>HETI ÓRASZÁM:</b>	3 + 2 óra
<b>ÉVI ÖSSZÓRASZÁM:</b>	181 - 185 óra

Ebből: **111 óra** (60 %) a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozására,  
**74 óra** (40 %) a tananyag gyakorlására, tehetséggondozásra, felzárkóztatásra. úszásra  
(amennyiben van)

**A tantárgy tanításának célja,** a tanulóközpontú személyiségfejlesztés mozgásos tartalmakon keresztül. A rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében kapjon jelentős szerepet, továbbá ennek révén minden tanulót élethosszig tartó egészségtudatos aktív életvezetésre szocializáljon. A motoros tevékenység és a mozgástanulás folyamatának célja mozgásaiban is művelt egyén nevelése, aki olyan széleskörű mozgásképesség- és mozgáskészség-bázissal rendelkezik, amelyet képes változó körülmények között alkalmazni és tudatosan, tervezetten használni, beépíteni a mindennapi életébe. A testnevelés és sport a motoros cselekvések során a problémamegoldó és kritikus gondolkodás, valamint a kreativitás fejlesztésében is jelentős szerepet vállal. Fejleszti a tanulók személyes készségeit, képességeit, így az önismeretet, az önkontrollt, a szabálykövető magatartást, a küzdeni tudást, a sikerorientáltság mellett a stressz- és monotonia-tűrést. A műveltségterülethez tartozó képességek és készségek fejlesztése csakis a motoros tevékenység által megélt tapasztalatokon keresztül valósulhat meg.

## Fejlesztési követelmények

Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás  
Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség  
Koordinációs – kondicionális képességfejlesztés  
Játék  
Versenyzés  
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, egészséges életmód

## Értékelési javaslatok

Az esélyegyenlőséget biztosító tanulásszervezés a személyiségfejlesztés kulcsfontosságú elemeként jelenik meg. Tekintettel arra, hogy a gyermekek egyéni bio-pszicho-szociális állapota természetesen különbözik és eltérően fejlődik, a fejlődési folyamat csak az egyén önmagához viszonyított fejlődése tükrében vizsgálható és értékelhető.

A differenciálás sajátos területe a pszichomotoros tehetségek azonosítása, és az adott pedagógiai környezetben lehetséges gondozása. Az egyéni bánásmód körébe tartozik továbbá a korlátozottság és a hátrányos helyzet elfogadása, a kompetenciahatáron belüli kezelése és elfogadtatása.

A fenti szemlélethez illeszkedő mozgásos tevékenységek megválasztásában hangsúlyosan jelenjenek meg: a bizalmat, az együttműködést, a kreativitást, a fantáziát, az érzékszervi működést, a figyelemkoncentrációt, az emlékezetet és a térérzékelést fejlesztő feladatok.



	Főbb tematikai egységek	Órakeret a 7-8. évfolyamra	Összes óraszám a 7. évfolyamra		Összes óraszám a 8. évfolyamra	
			Kerettanterv szerint			
			3 óra	+ 2 óra	3 óra	+ 2 óra
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	17		17	
2.	Sportjátékok	70	35		35	
3.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	23		23	
4.	Torna jellegű feladatmegoldások	46	23		23	
5.	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	32	16		16	
6.	Önvédelmi és küzdősportok	40	20		20	
7.	Úszás és úszó jellegű feladatok (amennyiben van, a + testnevelés órákon szervezzük meg)	36		18		18
8.	Testnevelési és népi játékok	34	17		17	





## 1. tematikai egység: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

**Óraszám:** 18 óra

### Tanulási eredmények

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

### Előzetes tudás:

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.

A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.

8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.

Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete.

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:

Menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szergyakorlatok



Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</b>	<b>1 óra</b>	Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás közben. Ellenvonulások, fejlődések járásban.	Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes	<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.
<b>Gimnasztika</b>	<b>3 óra</b>	Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-szer és kéziszere-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8 ütemű, legalább 4 gyakorlalelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.	és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.	<i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>6 óra</b>	Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszere-gyakorlatokkal. A ritmusérzék fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.	Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása.	
<b>Játékok, versengések</b>	<b>6 óra</b>	A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok. Játékok testtartásjavító feladatokkal.		



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

## Helyi tanterv

Nat 2020

<p><b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b></p>	<p><b>2 óra</b></p>	<p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció).</p>	<p>Relaxációs technikák és preventív gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	
--	---------------------	---	--	--



## 2. tematikai egység: Sportjátékok

**Óraszám:** 35 óra

### Tanulási eredmények

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

### Előzetes tudás:

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.

A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.

Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:

„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármás-nyolcas, 1:1, 2:1, elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, , önszöktetés, átlövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás,



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---

lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.



Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Kosárlabdázás</b>	<b>12 óra</b>	<p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.</p> <p><i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játék adogatóval.</p>	<p>A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.</p> <p>A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.</p> <p>A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.</p> <p>A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.</p> <p>A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban.</p> <p>A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>



**Kézilabdázás**

**12 óra**

*Labda nélküli technikai gyakorlatok:*  
Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselék, leforgások. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással.

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között irányváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselék: indulási-, átadási-, lövőcselék. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása.

Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Ejtés.

*Kapusmunka:* helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén.

Védés kézzel, lábbal. 7 méteres véde.

*Taktika:* Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése.

Csapatrész- és csapattaktika: 1:1; 2:1; elleni játék.

Védekezés emberfogással, területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Gyors indítások.

Védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.

A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.

A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegélynyújtási ismeretek.



<b>Labdarúgás</b>	<b>12 óra</b>	<p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdavezetések külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzógatás haladás közben, fordulatokkal. Átadások, átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással. Dekázás csoportosan. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, kidobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. 4:2 elleni játék.</p>		
-------------------	---------------	---	--	--





<b>Röplabdázás</b>	<b>12 óra</b>	<p><i>Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:</i> Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.</p> <p><i>Kosárérintés változatai:</i> kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás.</i> a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.</i> A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban.</p> <p><i>Egyenes leütés:</i> a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott labdából.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok.</i> Támadási alapformák.</p>		
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>4 óra</b>	Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex		



képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként. Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.

Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárési viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás a fittség szervi megalapozásához. A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával.



<b>Játékok, versengések</b>	<b>5 óra</b>	<p>A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek.</p> <p>A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.</p> <p>A sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p>A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.</p> <p>A sportágválasztás elősegítése.</p> <p>Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával.</p> <p>Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.</p>		
-----------------------------	--------------	--	--	--



<p><b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b></p>	<p><b>2 óra</b></p>	<p>Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.</p> <p>Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.</p> <p>Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások prevenciója érdekében. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p>A röplabdajáték szabadidőben, szabadterén, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása.</p>		
--	---------------------	--	--	--



### 3. tematikai egység: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 23 óra

#### Tanulási eredmények

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

#### Előzetes tudás:

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.  
futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabdahajítás.

A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.

Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

#### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:

Ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.



Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Futások, rajtok</b>	<b>5 óra</b>	A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével, 8 – 12 percig. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.	A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.	<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.  <i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.
<b>Szökdelések, ugrások</b>	<b>5 óra</b>	Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból).	Az ugrásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az „aktív elugrás” értelmezése. Az ugrások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták.	
<b>Dobások</b>	<b>5 óra</b>	Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömöttlabdával, célba is.  Kislabdahajtás helyből, nekifutással hármás és ötös lépésritmusból. Kislabdahajtás célba.	A dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. A dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erődézésekről.	



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

Helyi tanterv

Nat 2020



<b>Képességfejlesztés</b>	<b>4 óra</b>	Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal.	A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben. Az akarat tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben.
<b>Játékok, versengések</b>	<b>3 óra</b>	Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.	Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>1 óra</b>	Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.	Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről. Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.





## 4. tematikai egység: Torna jellegű feladatmegoldások

Óraszám: 23 óra

### Tanulási eredmények

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

### Előzetes tudás:

A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.

Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.

Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.

A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.

Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.

Hibajavítás.

Balesetvédelem.

Segítségnyújtás a társaknak.

**A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.



Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>TALAJTORNA + 1 TORNASZER</b>  <b>VÁLASZTANDÓ</b>  <b>Talajtorna</b>	<b>6 óra</b>	<p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből. Mellső mérlegállás.</p> <p>Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak).</p>	<p>A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei. A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
<b>Szekrényugrás</b>	<b>6 óra</b>	<p>Ugrószekrény széltében (lányoknak: 3 rész, fiúknak: 4 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3 rész, fiúknak 4 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással;</p>		
<b>Aerobic</b>	<b>1 óra</b>	<p>Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.</p>	<p>A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.</p>	



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

Helyi tanterv

Nat 2020



<b>Ugrókötél gyakorlatok</b>	<b>1 óra</b>	<p><i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.</p> <p><i>Kombinációk:</i> oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahatással.</p> <p><i>Fordulatok:</i> 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahatás előre a láb alatt.</p>		
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>5 óra</b>	<p>Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék).</p> <p>A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával.</p> <p>A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal.</p> <p>Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfesztítő, -hajlító, csípőfesztítő, -hajlító, törzsfesztítő, -hajlító, könyökízület-fesztítő, -hajlító). Erősítő és</p>	<p>Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgásképpontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.</p> <p>A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.</p>	



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

		statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.	
--	--	---	--



<b>Játékok, versengések</b>	<b>2 óra</b>	Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is. Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talajgyakorlat önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötel sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.	A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>2 óra</b>	Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.	Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei. Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.



## 5. tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák (lehetőség szerint)

**Óraszám:** 16 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 felhasználására, végrehajtására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

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

### Előzetes tudás:

Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.

A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.

természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.

A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, Turul, egészségvédő hatás, rekreáció.





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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Asztalitenisz	3 óra	<i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok. <i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.	életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.	



<b>Floorball</b>	<b>4 óra</b>	<i>Technikai elemek:</i> labdavezetési gyakorlatok, alapütések helyben és mozgás közben. Labda megemlése, pattogó labda megjátszása, lestoppolása. Játék 2:1 ellen. Páros lefutás védő nélkül, majd félaktív védővel. Kapura lövés.		
<b>Tollaslabda</b>	<b>1 óra</b>	<i>Ütéspozíció, lábmunka:</i> lábkoordináció fejlesztő gyakorlatok: alapvető lépés és futás típusok (sasszé, oldalazás, kilépés, lábkeresztelés, indiánszökdelés, térd és sarokemelés, taposófutás, ritmusváltások) szökdelések (egy és páros lábon, helyben és haladással, súlypont áthelyezésekkel, különböző ritmusokban). Helyes alapállás a tollaslabda pályán. <i>Ütéstechnika:</i> tenyeres ütőfogás: labdahordások tenyeres fogással különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogatás. Fonák ütőfogás: labdahordások tenyeres fogással különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogatás  <i>Adogatás:</i> helyes és szabályos tenyeres adogató mozdulat gyakorlása.		
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>2 óra</b>	<i>Az asztalitenisz</i> játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.		



		<p>A <i>floorball</i> alaptechnikai elemeinek elsajátítása mellett hangsúlyozott fontosságú a kitartó képesség, az állóképesség és az ügyesség fejlesztése.</p> <p>A tollaslabdázás alapvető mozgásanyagának elsajátítása a hangsúlyozott lábmunkára és az alapütések biztos végrehajtására épül.</p>		
Játékok, versengések	4 óra	<p><i>Asztalitenisz:</i> Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.</p> <p><i>Floorball:</i> mérkőzések szabvány méretű játéktéren; házibajnokságok megszervezése.</p> <p><i>Tollaslabdázás:</i> váltóversenyek, sorversenyek, szabályos játszmák szervezése.</p>		



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

--	--	--	--



<b>Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>2 óra</b>	Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kerek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenció ismeretek átadása.		
--	--------------	---	--	--



## 6. tematikai egység: Önvédelmi és küzdősportok

Óraszám: 20 óra

### Tanulási eredmények

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

- egészséges versenyzellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekeket és ellentámadásokat.

### Előzetes tudás:

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.

Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.

dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.

Néhány egyszerű önvédelmi fogás.

test-test elleni küzdelem.

Az érzelmek és az agresszió szabályozása.

Mások teljesítményének elismerése.

A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.

**A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**

Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás



Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Önvédelem</b>	<b>3 óra</b>	Önvédelem, önvédelmi fogások Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeése, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).	Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.
<b>Grundbirkózás</b>	<b>3 óra</b>	Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.	Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcselet a keleti mesterek tanításaiból.	<i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.
<b>Dzsúdó</b>	<b>3 óra</b>	<i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). 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). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. <i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.		



		<p><i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei.</p> <p><i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.</p>		
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>4 óra</b>	<p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrrel történő gyakorlatok).</p>	<p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.</p>	
<b>Játékok, versengések</b>	<b>4 óra</b>	<p>Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok.</p> <p>Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok.</p> <p>Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai.</p> <p>Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával.</p> <p>A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p>	<p>A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.</p>	



Prevenió, életvezetés,  
egészségfejlesztés

3 óra

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az  
eséstechnikák és tompítások elsajátításával.  
Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes



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

Felső Tagozat

8. évfolyam



# TESTNEVELÉS és SPORT

**ÉVFOLYAM:** 8. évfolyam

**TANÍTÁSI HETEK SZÁMA:** 37 hét

**HETI ÓRASZÁM:** 3 + 2 óra

**ÉVI ÖSSZÓRASZÁM:** 181 - 185 óra

Ebből: **111 óra** (60 %) a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozására,  
**74 óra** (40 %) a tananyag gyakorlására, tehetséggondozásra, felzárkóztatásra. úszásra  
(amennyiben van)

**A tantárgy tanításának célja,** a tanulóközpontú személyiségfejlesztés mozgásos tartalmakon keresztül. A rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében kapjon jelentős szerepet, továbbá ennek révén minden tanulót élethosszig tartó egészségtudatos aktív életvezetésre szocializáljon. A motoros tevékenység és a mozgástanulás folyamatának célja mozgásaiban is művelt egyén nevelése, aki olyan széleskörű mozgásképesség- és mozgáskészség-bázissal rendelkezik, amelyet képes változó körülmények között alkalmazni és tudatosan, tervezetten használni, beépíteni a mindennapi életébe. A testnevelés és sport a motoros cselekvések során a problémamegoldó és kritikus gondolkodás, valamint a kreativitás fejlesztésében is jelentős szerepet vállal. Fejleszti a tanulók személyes készségeit, képességeit, így az önismeretet, az önkontrollt, a szabálykövető magatartást, a küzdeni tudást, a sikerorientáltság mellett a stressz- és monotónia-tűrést. A műveltségterülethez tartozó képességek és készségek fejlesztése csakis a motoros tevékenység által megélt tapasztalatokon keresztül valósulhat meg.

## Fejlesztési követelmények

- Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás
- Motoros képességfejlesztés: edzettség, fittség
- Koordinációs – kondicionális képességfejlesztés
- Játék
- Versenyzés
- Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, egészséges életmód

## Értékelési javaslatok

Az esélyegyenlőséget biztosító tanulásszervezés a személyiségfejlesztés kulcsfontosságú elemeként jelenik meg. Tekintettel arra, hogy a gyermekek egyéni bio-pszicho-szociális állapota természetesen különbözik és eltérően fejlődik, a fejlődési folyamat csak az egyén önmagához viszonyított fejlődése tükrében vizsgálható és értékelhető.

A differenciálás sajátos területe a pszichomotoros tehetségek azonosítása, és az adott pedagógiai környezetben lehetséges gondozása. Az egyéni bánásmód körébe tartozik továbbá a korlátozottság és a hátrányos helyzet elfogadása, a kompetenciahatáron belüli kezelése és elfogadtatása.



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---

A fenti szemlélethez illeszkedő mozgásos tevékenységek megválasztásában hangsúlyosan jelenjenek meg: a bizalmat, az együttműködést, a kreativitást, a fantáziát, az érzékszervi működést, a figyelemkoncentrációt, az emlékezetet és a térérzékelést fejlesztő feladatok.



	Főbb tematikai egységek	Órakeret a 7-8. évfolyamra	Összes óraszám a 7. évfolyamra		Összes óraszám a 8. évfolyamra	
			Kerettanterv szerint			
			3 óra	+ 2 óra	3 óra	+ 2 óra
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18		18	
2.	Sportjátékok	70	35		35	
3.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	23		23	
4.	Torna jellegű feladatmegoldások	46	23		23	
5.	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	32	16		16	
6.	Önvédelmi és küzdősportok	40	20		20	
7.	Úszás és úszó jellegű feladatok (amennyiben van, a + testnevelés órákon szervezzük meg)	36		18		18
8.	Testnevelési és népi játékok	34	17		17	



---

## 1. tematikai egység: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

**Óraszám:** 18 óra

### Tanulási eredmények

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

**Előzetes tudás:**

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.

A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.

8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.

Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete.

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

**A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---

Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.



Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása</b>	<b>1 óra</b>	Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.	Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a	<i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.  <i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.
<b>Gimnasztika</b>	<b>3 óra</b>	Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.	bemelegítés és az edzettség szempontjából.	
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>6 óra</b>	Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinezetikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.	Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás alkalmazásának módszerei. Ellenjavallt gyakorlatok.	



<b>Játékok, versengések</b>	<b>6 óra</b>	A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.	
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>2 óra</b>	A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció).	Relaxációs technikák és preventációs gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok és információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.





## 2. tematikai egység: Sportjátékok

**Óraszám:** 35 óra

### Tanulási eredmények

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készsége szinten használja;
- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

**Előzetes tudás:**

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.

A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.

Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.

**A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**

„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, önszöktetés, átlövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás,



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---

lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.



Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>2 LABDAJÁTÉK VÁLASZTANDÓ</b>  <b>Kosárlabdázás</b>	<b>12 óra</b>	<p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltóztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdavezetés:</p> <p>Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben.</p> <p>Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből.</p> <p>Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak.</p> <p>Páros lefutás egy védővel. Hármás-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.</p> <p><i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.</p>	<p>A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.</p> <p>A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.</p> <p>A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.</p> <p>A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.</p> <p>A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban.</p> <p>A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>



**Kézilabdázás**

**12 óra**

*Labda nélküli technikai gyakorlatok:*  
Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Indulócserek, le- és visszaforgások. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással.

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások. Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Atlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Ejtés.

*Kapusmunka:* helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védeke.

*Taktika:*

A kapus átívelése.

Csapatrész- és csapattaktika: 1:1; 2:1; 2:2, elleni játék.

Védekezés emberfogással, területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások.

rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték.

A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.

A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.

A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegélynyújtási ismeretek.



<b>Labdarúgás</b>	<b>12 óra</b>	<p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelt növekvő távolságra, irányváltatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltatással. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal.</p>		
-------------------	---------------	---	--	--



<b>Röplabdázás</b>	<b>12 óra</b>	<p><i>Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:</i> Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.</p> <p><i>Kosárérintés változatai:</i> kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás.</i> a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.</i> A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.</p> <p><i>Egyenes leütés:</i> a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok.</i> Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.</p>		
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>4 óra</b>	Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának		



kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervei megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként. Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.

Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárás viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervei megalapozásához.

A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti végrehajtásával.



<b>Játékok, versengések</b>	<b>5 óra</b>	<p>A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek.</p> <p>A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.</p> <p>A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék.</p> <p>Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.</p> <p>A sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p>Az alaperintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával.</p> <p>Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.</p>		
-----------------------------	--------------	--	--	--





<p><b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b></p>	<p><b>2 óra</b></p>	<p>Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.</p> <p>Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.</p> <p>Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások prevenciója érdekében. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p>A röplabdajáték szabadidőben, szabadterén, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása.</p>		
--	---------------------	--	--	--



### 3. tematikai egység: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

**Óraszám:** 23 óra

#### Tanulási eredmények

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

- a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

#### Előzetes tudás:

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.  
futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabdahajítás.

A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.

Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

**A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---

Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.



Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Futások, rajtok</b>	<b>6 óra</b>	A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.	A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.	<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.  <i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.
<b>Szökdelések, ugrások</b>	<b>6 óra</b>	Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat-el-és felugrások. Helyből távolugrás.  Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.	Az ugrásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az „aktív elugrás” értelmezése. Az ugrások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták.	
<b>Dobások</b>	<b>3 óra</b>	Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, célba is.  Kislabdahajítás helyből, nekifutással  Súlylökés helyből és becsúszással (jobb és bal kézzel is). Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra. Vetések negyed- és egész	A dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. A dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.	



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

		fordulattal, a pördület iskolázása.	
--	--	-------------------------------------	--



<b>Képességfejlesztés</b>	<b>4 óra</b>	Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal.	A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben. Az akarat tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben.
<b>Játékok, versengések</b>	<b>3 óra</b>	Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.	Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>1 óra</b>	Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.	Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről. Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.



#### 4. tematikai egység: Torna jellegű feladatmegoldások

**Óraszám:** 23 óra

##### **Tanulási eredmények**

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

- tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

##### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

##### **Előzetes tudás:**

A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.

Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.

Az aerobik alaplépésekből 2□4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.

A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.

Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.

Hibajavítás.

Balesetvédelem.

Segítségnyújtás a társaknak.

##### **A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.





Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>TALAJTORNA + 1 TORNASZER</b>  <b>VÁLASZTANDÓ</b>  <b>Talajtorna</b>	<b>6 óra</b>	<i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak).	A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei. A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.	<i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.  <i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.  <i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.
<b>Szekrényugrás</b>	<b>6 óra</b>	Ugrószekrény szélteiben (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.		
<b>Aerobic</b>	<b>1 óra</b>	Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.	A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.	



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

Helyi tanterv

Nat 2020



<b>Ugrókötél gyakorlatok</b>	<b>1 óra</b>	<p><i>Lengetések:</i> oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fünyíró”; 8-as figura.</p> <p><i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.</p> <p><i>Fordulatok:</i> 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahajtás előre a láb alatt.</p>		
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>5 óra</b>	<p>Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támasz helyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal.</p> <p>Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők, -hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyökizület-feszítők, -hajlító). Erősítő és statikus nyújtó</p>	<p>Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgásképpontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.</p> <p>A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.</p>	



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

Helyi tanterv

Nat 2020

---

		hatású gyakorlatok variálása.	
--	--	-------------------------------	--



<b>Játékok, versengések</b>	<b>3 óra</b>	Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is. Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetség gondozás a torna, az aerobik és ugrókötél sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.	A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.
<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>1 óra</b>	Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.	Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei. Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.



## 5. tematikai egység: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák (lehetőség szerint)

**Óraszám:** 16 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 felhasználására, végrehajtására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol 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.

### Előzetes tudás:

Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.

A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.

természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.

A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.

### A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, Turul, egészségvédő hatás, rekreáció.



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

Helyi tanterv

Nat 2020

Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Asztalitenisz	3 óra	<i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok. <i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.		



<b>Floorball</b>	<b>5 óra</b>	<i>Technikai elemek:</i> labdavezetési gyakorlatok, alapütések helyben és mozgás közben. Labda megemlése, pattogó labda megjátszása, lestoppolása. Játék 2:1 és 3:2 ellen. Páros lefutás védő nélkül, majd félaktív védővel. Kapura lövés.		
<b>Tollaslabda</b>	<b>1 óra</b>	<i>Ütéstechnika:</i> tenyeres ütőfogás: labdahordások tenyeres fogással különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogatás. <i>Fonák ütőfogás:</i> labdahordások tenyeres fogással különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogatás <i>Ütésrepertoár:</i> tenyeres ejtés dobott vagy ütött labdával, fonák ejtés dobott vagy ütött labdával, magas tenyeres ütés ütött labdával. <i>Adogatás:</i> helyes és szabályos tenyeres adogató mozdulat gyakorlása.		
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>2 óra</b>	Az <i>asztalitenisz</i> játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos		





		<p>gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.</p> <p>A <i>floorball</i> alaptechnikai elemeinek elsajátítása mellett hangsúlyozott fontosságú a kitartó képesség, az állóképesség és az ügyesség fejlesztése.</p> <p>A tollaslabdázás alapvető mozgásanyagának elsajátítása a hangsúlyozott lábmunkára és az alapütések biztos végrehajtására épül.</p>		
<b>Játékok, versengések</b>	<b>4 óra</b>	<p><i>Asztalitenisz:</i> Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.</p> <p><i>Floorball:</i> mérkőzések szabvány méretű játéktéren; házibajnokságok megszervezése.</p> <p><i>Tollaslabdázás:</i> váltóversenyek, sorversenyek, szabályos játszmák szervezése.</p>		



<b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b>	<b>1 óra</b>	Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kerek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciók ismeretek átadása.		
---	--------------	--	--	--



## 6. tematikai egység: Önvédelmi és küzdősportok

**Óraszám:** 20 óra

### Tanulási eredmények

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

- egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

### Előzetes tudás:

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.

Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.

dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.

Néhány egyszerű önvédelmi fogás.

test-test elleni küzdelem.

Az érzelmek és az agresszió szabályozása.

Mások teljesítményének elismerése.

A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.

**A tematikus egységhez tartozó kulcsfogalmak:**

Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).



Témakör	Óraszám	Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<b>Önvédelem</b>	<b>3 óra</b>	Önvédelem, önvédelmi fogások Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeése, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).	Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.
<b>Grundbirkózás</b>	<b>3 óra</b>	Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.	Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcselet a keleti mesterek tanításaiból.	<i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.
<b>Dzsúdó</b>	<b>3 óra</b>	<i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). 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). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. <i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.		



		<p><i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi). <i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás. <i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.</p>		
<b>Képességfejlesztés</b>	<b>4 óra</b>	<p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok).</p>	<p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.</p>	
<b>Játékok, versengések</b>	<b>4 óra</b>	<p>Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p>	<p>A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.</p>	



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

## Helyi tanterv

Nat 2020

<p><b>Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés</b></p>	<p><b>3 óra</b></p>	<p>A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p>	<p>Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok). Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt. A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	
---	---------------------	---	---	--



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

**Helyi tanterv**

**Nat 2020**

---