

MOZGÁSNEVELÉS

A tantárgy célja kialakítani a középsúlyosan értelmi fogyatékos tanulók mozgáskultúráját, javítani a mozgás összerendezettségét. A mozgást a motorikus fejletlenségek, testtartási rendellenességek korrekciójának eszközévé tenni a helyi lehetőségekhez igazodó terápiás eljárások alkalmazásával, kialakítva olyan ismereteket, jártasságokat, készségeket, képességeket, amely a későbbi mozgásos cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat megalapozza, motorikus képességeiket hatékonyan fejleszti.

A tantárgy sajátos módszereivel, versenyekkel, mozgásos játékokkal segíti a tanulók mozgásvágyának fenntartását, valamint élmények gyűjtését.

A pedagógus feladata a megtanult, begyakorolt testhelyzetek, gimnasztikai gyakorlatok, elemi mozgássorok reprodukálását segíteni az alapmozgások gyakorlásával (csúszás, kúszás, mászás, járás, futás, ugrás, dobás), erősíteni a pozitív személyiségjegyeket. A mozgáskedv felkeltésével a játék az örömforrás, a kapcsolatteremtés eszközévé tehető, rendszeres testedzéssel az ügyességet, állóképességet, gyorsaságot, bátorságot, edzettséget, fizikai állóképességet lehet fejleszteni, az izomerőt növelni.

Az elemi munkavégzéshez szükséges fizikai, szociális képességek kialakítását, a tanulók társadalmi mobilizációját elősegíti a téri orientációt, a feladattudatot és feladattartást fejlesztő gyakorlatok, tevékenységek megtervezése. A tanulók társadalmi mobilizációjának elősegítése valósul meg az elemi munkavégzéshez szükséges fizikai, szociális képességek kialakításával. A mindennapi élethez szükséges összerendezett mozgáskészségek kialakítása, térbeli irányok, viszonyfogalmak használata, testhelyzetek, mozgások utánzásának gyakorolása, a gimnasztikai alapformájú gyakorlatok rögzítése, ciklikus mozgássorok elsajátítása is ezt szolgálja.

A tantárgyi fejlesztés támogatja a mozgásos emlékezet, mozgáskészség fejlesztését, kontrollált mozgássorok rögzítését, tornaszerek adekvát, egyre önállóbb használatát.

Csapatjátékokban az együttműködési képesség kialakítása erősödik a játékokkal, versenyekkel és a figyelem, gyorsaság, kitartás és koncentrációs képesség fejlesztése is megvalósul a mozgásos és eszközös feladatokban. A sporttevékenységek teremtenek lehetőséget az egyszerű szabályok betartásának gyakorlására, a mozgásos versenyhelyzetekben, csapatjátékokban a győzelem és a vereség kulturált megélésének kialakítására.

1–2. évfolyam

A tantárgy a segítőkészség, az együttműködés kialakításával, a becsületes és szabályos tevékenységek megalapozásával mozgásos feladathelyzetekben, játékokban támogatja az erkölcsi nevelést.

A nemzeti azonosságtudat, hazafias nevelés céljait a téri tájékozódás fejlesztésével és a helyes testtartásban történő mozgások gyakorlásával segíti.

Fejleszti az önismeretet és a társas kapcsolati kultúrát a pozitív személyiségjegyek megerősítésével, az egészséges önbizalom kialakításával, a fizikai képességek reális megismertetésével, segíti a féltékenység és a szorongás érzésének csökkentését a mozgásos tevékenységekben.

Fontos szerepet játszik a felelősségvállalásban a tanuló saját testi épségének, és a társak testi épségének megóvására törekvés. Megalapozódik a siker és a sikertelenség élményének helyes feldolgozása.

A tantárgy a testi és lelki egészségre nevelésben a mozgásos cselekvési biztonság kialakításával, a bátorság megalapozásával vesz részt a feladatok kivitelezése közben, amelyet a motorikus képességek ügyesítésével, az egyensúly, a figyelem fejlesztésével ér el. A balesetveszélyes helyzetek felismerése és az elkerülés technikáinak gyakorlása segít a testi épség megőrzésében.

Az anyanyelvi kommunikáció kompetenciaterületet az egyszerű utasítások megértése, végrehajtása, a szóbeli irányítás megértésének és elfogadásának megalapozása támogatja.

A szociális és állampolgári kompetencia fejlesztése a társas, mozgásos tevékenységekben, csapatjátékokban, versenyekben megfelelő magatartás kialakításával, az együttműködés, egymásra figyelés megalapozásával valósul meg.

Az esztétikai és művészeti tudatosságot és kifejezőképességet a tantárgy a mozgás esztétikumának felismerésével, az érzelmek, indulatok mozgáson keresztül történő kifejezésével és levezetésével segíti.

MOZGÁSNEVELÉS heti és éves óraterve 1. évfolyam

	A tantárgy heti óraszám	A tantárgy éves óraszám
1. évfolyam	5 óra	180 óra

Óraterv

Tematikai egység címe	Órakeret
Formázások különböző anyagokból	30 óra + óra
Építés	20 óra
Papír formálása, alakítása	22 óra
Vizuális ábrázolás	25 óra
Az éves óraszám	180 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	Egyenes testtartás. Kapott utasítás megértése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Térbeli tájékozódás fejlesztése.	
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Oszlopba, vonalba sorakozni, körbe állni és járni. – Bekapcsolódni egyszerű mozgásos tevékenységekbe. – Egyszerű cselekvéseket végrehajtani irányítással. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Alakzatok. – Térbeli tájékozódás. – Helyzetgyakorlatok. – Egyszerű utasítások végrehajtása. <p><i>Tevékenységek</i></p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus.</p> <p><i>Kommunikáció:</i> fogalmak, szókinccs.</p>

	<p>Segítséggel álljanak körbe, oszlopba, vonalba sík talajon. Az előtte, mellette, mögötte, eleje, fent, lent, vége utasítások alkalmazása. Futás, kúszás, mászás, csúszás, gurulás. Irányítással: menj az ablakhoz, ülj le a padra utasítások végrehajtása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Kör, oszlop, vonal; elől, hátul, fent, lent, előtte, alatta, irány.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. Alapvető testhelyzetek, szabad- és kéziszer- gyakorlatok		Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	Saját test ismerete.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Testtudat, testérzékelés fejlesztése.		
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok	
<ul style="list-style-type: none"> – Részvétel különféle mozgásszituációkban. – Gyakorlatok végzése utánzással. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Statikus helyzetek. – Testrészek. – Páros gyakorlatok. – Testkép: fej, törzs, végtagok. <p><i>Tevékenység</i></p> <p>Segítséggel statikus helyzetek felvétele utánzás alapján, ülés, állás, fekvés, guggolás. Testkép: fej, törzs, végtagok. Testrészek mozgatása utánzás alapján. Harangozás, fűrészelés.</p>	<p><i>Kommunikáció:</i> szókincs.</p> <p><i>Játékra nevelés:</i> szerepjáték.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ülni, állni, feküdni hanyatt, hason, mondókák, húzz, testrészek, érzékszervek.		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. Légzőgyakorlatok		Órakeret 24 óra
Előzetes tudás	Száj nyitása, zárása.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Légzés szabályozása.		
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok	
<ul style="list-style-type: none"> – Utánzással gyakorlatokat végezni. – A helyes légzést gyakorolni. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Álló helyzetben ki-be légzés. – Ki-be légzés. <p><i>Tevékenység</i></p> <p>Utánzással ki-be légzéskor karok fel-leengedése. Különböző testhelyzetek felvétele.</p>	<p><i>Kommunikáció:</i> logopédiai gyakorlatok.</p>	

	Fújások ki-be légzéskor. Fel-leemelések.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ki, be, száj nyitva, csukva, fújni, szívni.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. Dobások, labdás gyakorlatok		Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	Labda megfogás, elengedés két kézzel.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Labdadobás cél felé.		
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok	
Labdát dobni, gurítani, birtokba venni egyre nagyobb önállósággal.	<i>Ismeretek</i> <ul style="list-style-type: none"> – Labdagyakorlatok. – Páros gyakorlatok. <i>Tevékenységek</i> <ul style="list-style-type: none"> – Irányítással: ülő és álló helyzetben labdagurítás, ütögetés, elkapás. – Egy-, kétkezes alsó dobás meghatározott irányba. – Labdagurítás egymásnak. 	<i>Játékra nevelés:</i> szabályjáték.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gömbölyű, gurul, pattog, pöttyös.		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. Játékos versenyek		Órakeret 70 óra
Előzetes tudás	Aktivitás, motiváltság a mozgásos tevékenységekre.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Figyelmeztetésre szabály megtartása.		
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok	
<ul style="list-style-type: none"> – Egyszerű szabályokat felismerni. – Lehetőség szerint bekapcsolódni a megismert játékokba. 	<i>Ismeretek</i> <ul style="list-style-type: none"> – Gyakorló játékok. – Szabályjátékok. – Sorverseny. 	<i>Játékra nevelés:</i> szabályjáték.	

	<i>Tevékenységek</i> Ugrálás. Hintázás. Akadályversenyek, székfoglaló. Sorversenyek: kötélhúzás.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Verseny, ki a győztes? ki, be, magas, alacsony.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	A tanuló képes <ul style="list-style-type: none"> – egyhelyben állni, – segítséggel körbe állni, járni és oszlopba, vonalba sorakozni, – ülésben és állásban egyszerű gyakorlatokat végezni, kúszni, mászni, – lépcsőn lefelé kapaszkodással, felfelé utánlépéssel járni, – saját és társai testrészeit megmutatni, megnevezni, – együttműködni a közös foglalkozásokon, – utánzással gyakorlatokat végezni, bekapcsolódni egyszerű mozgásos tevékenységekbe, – a helyes légzést elsajátítani, – labdát dobni, gurítani, birtokba venni, – felismerni egyszerű szabályokat, lehetőség szerint a játékba bekapcsolódni, – együtt játszani társaival, irányítással futkározni.
---	---

MOZGÁSNEVELÉS heti és éves óraterve 2. évfolyam

	A tantárgy heti óraszám	A tantárgy éves óraszám
2. évfolyam	5 óra	180 óra

Óraterv

Tematikai egység címe	Órakeret
Formázások különböző anyagokból	30 óra + óra
Építés	20 óra
Papír formálása, alakítása	22 óra
Vizuális ábrázolás	25 óra
Az éves óraszám	180 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	Egyenes testtartás. Kapott utasítás megértése.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Térbeli tájékozódás fejlesztése.	
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Oszlopba, vonalba sorakozni, körbe állni és járni. – Bekapcsolódni egyszerű mozgásos tevékenységekbe. – Egyszerű cselekvéseket végrehajtani irányítással. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Alakzatok. – Térbeli tájékozódás. – Helyzetgyakorlatok. – Egyszerű utasítások végrehajtása. <p><i>Tevékenységek</i></p> <p>Segítséggel álljanak körbe, oszlopba, vonalba sík talajon. Az előtte, mellette, mögötte, eleje, fent, lent, vége utasítások alkalmazása.</p> <p>Futás, kúszás, mászás, csúszás, gurulás.</p> <p>Irányítással: menj az ablakhoz, ülj le a padra utasítások végrehajtása.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus.</p> <p><i>Kommunikáció:</i> fogalmak, szókinccs.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kör, oszlop, vonal; elől, hátul, fent, lent, előtte, alatta, irány.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. Alapvető testhelyzetek, szabad- és kéziszer- gyakorlatok		Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	Saját test ismerete.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Testtudat, testérzékelés fejlesztése.		
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok	
<ul style="list-style-type: none"> – Részvétel különféle mozgásszituációkban. – Gyakorlatok végzése utánzással. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Statikus helyzetek. – Testrészek. – Páros gyakorlatok. – Testkép: fej, törzs, végtagok. <p><i>Tevékenység</i></p> <p>Segítséggel statikus helyzetek felvétele utánzás alapján, ülés, állás, fekvés, guggolás. Testkép: fej, törzs, végtagok. Testrészek mozgatása utánzás alapján. Harangozás, fűrészelés.</p>	<p><i>Kommunikáció:</i> szókincs.</p> <p><i>Játékra nevelés:</i> szerepjáték.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ülni, állni, feküdni hanyatt, hason, mondókák, húzz, testrészek, érzékszervek.		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. Légzőgyakorlatok		Órakeret 24 óra
Előzetes tudás	Száj nyitása, zárása.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Légzés szabályozása.		
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok	
<ul style="list-style-type: none"> – Utánzással gyakorlatokat végezni. – A helyes légzést gyakorolni. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Álló helyzetben ki-be légzés. – Ki-be légzés. <p><i>Tevékenység</i></p> <p>Utánzással ki-be légzéskor karok fel-leengedése. Különböző testhelyzetek felvétele.</p>	<p><i>Kommunikáció:</i> logopédiai gyakorlatok.</p>	

	Fújások ki-be légzéskor. Fel-leemelések.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ki, be, száj nyitva, csukva, fújni, szívni.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. Dobások, labdás gyakorlatok		Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	Labda megfogás, elengedés két kézzel.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Labdadobás cél felé.		
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok	
Labdát dobni, gurítani, birtokba venni egyre nagyobb önállósággal.	<i>Ismeretek</i> <ul style="list-style-type: none"> – Labdagyakorlatok. – Páros gyakorlatok. <i>Tevékenységek</i> <ul style="list-style-type: none"> – Irányítással: ülő és álló helyzetben labdagurítás, ütögetés, elkapás. – Egy-, kétkezes alsó dobás meghatározott irányba. – Labdagurítás egymásnak. 	<i>Játékra nevelés:</i> szabályjáték.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gömbölyű, gurul, pattog, pöttyös.		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. Játékos versenyek		Órakeret 70 óra
Előzetes tudás	Aktivitás, motiváltság a mozgásos tevékenységekre.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Figyelmeztetésre szabály megtartása.		
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok	
<ul style="list-style-type: none"> – Egyszerű szabályokat felismerni. – Lehetőség szerint bekapcsolódni a megismert játékokba. 	<i>Ismeretek</i> <ul style="list-style-type: none"> – Gyakorló játékok. – Szabályjátékok. – Sorverseny. 	<i>Játékra nevelés:</i> szabályjáték.	

	<p><i>Tevékenységek</i> Ugrálás. Hintázás. Akadályversenyek, székfoglaló. Sorversenyek: kötélhúzás.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Verseny, ki a győztes? ki, be, magas, alacsony.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – egyhelyben állni, – segítséggel körbe állni, járni és oszlopba, vonalba sorakozni, – ülésben és állásban egyszerű gyakorlatokat végezni, kúszni, mászni, – lépcsőn lefelé kapaszkodással, felfelé utánlépéssel járni, – saját és társai testrészeit megmutatni, megnevezni, – együttműködni a közös foglalkozásokon, – utánzással gyakorlatokat végezni, bekapcsolódni egyszerű mozgásos tevékenységekbe, – a helyes légzést elsajátítani, – labdát dobni, gurítani, birtokba venni, – felismerni egyszerű szabályokat, lehetőség szerint a játékba bekapcsolódni, – együtt játszani társaival, irányítással futkározni.
---	--