

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.

4. évfolyam

A tantárgy az erkölcsi nevelést folyamatosan támogatja a szabálykövetési képesség kialakításával, a szabálybetartás igényének megalapozásával, a közösségi tevékenységek során az együttműködés, türelem, önfegyelm fejlesztésével.

Az állampolgárságra, demokráciára nevelés elveit és céljait az egymás segítése iránti érzékenység és a csapatösszetartás érzésének felkeltésével támogatja.

Hozzájárul az önismeret és a társas kultúra fejlesztéséhez a konfliktushelyzetekben az önuralom megtartására, a játékhelyzet és a valós helyzet felismerésére és adekvát viselkedésre ösztönzéssel. Segíti a féltékenység, szorongás érzésének csökkenését, az önbizalom fejlesztését sikerélmény biztosításával mozgásos tevékenységekben.

Kialakul az alkalmazkodási képesség, a tanuló saját és mások fizikai teljesítőképességének reális felmérése.

A testi és lelki egészségre nevelésben nagy szerepet játszik a fizikai állóképesség és erőnlét javítása, a mozgásigény felkeltése, a helyes testtartás folyamatos javítása.

Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztéséhez hozzájárul a mozgásos tevékenységek verbális utasításainak megértésével, a sport- és játéktevékenységek eszközeinek, szabályainak megnevezésével, a fogalmak adekvát megértésével.

A szociális és állampolgári kompetencia a kapcsolatok kialakítására való képességek fejlesztésével, a közösségi játékokban való együttműködéssel, a beilleszkedés fejlesztésével erősödik.

A mozgás esztétikumának megismerése, a mozgás és ritmus tudatos alkalmazása, összekapcsolása az esztétikai- művészeti tudatosság és kifejezőképesség kompetenciaterület fejlődésében játszik nagy szerepet.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. Rendgyakorlatok téri tájékozódás		Órakeret 17 óra + 2 szab. felh. óra
Előzetes tudás	Irányítással egyszerű cselekvéseket végrehajtani.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Tájékozódás alapvető téri helyzetekben.		
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok	
<ul style="list-style-type: none"> – Térbeli irányokat alkalmazni segítséggel. – Irányokat helyesen használni. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Tornasor kialakítása. – Testfordulatok. – Térérzékelés. – Egyszerű alakzatok kialakítása. <p><i>Tevékenységek</i></p> <p>Segítséggel sorakozó magasság alapján.</p> <p>Hol a helyem a tornasorban? Ki mellett álltam?</p> <p>Fordulás jelre: jobbra-balra.</p> <p>Rövid utasítások végrehajtása.</p>	<p><i>Ének-zene:</i></p> <p>ritmuskíséret, énekszó.</p> <p><i>Olvasás-írás:</i></p> <p>térorientációs gyakorlatok.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alacsony, magas, jobb-bal, oszlop, vonal, kicsi, nagy.		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. Alapmozgások	Órakeret 34 óra + 2 szab. felh. óra
--	------------------------	--

Előzetes tudás	Egyensúlyozás statikus és mozgásos helyzetben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Összehangolni a kúszáshoz, mászáshoz szükséges mozdulatokat.	
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Lépcsőn lefelé kapaszkodással, felfelé uránlépéssel járni. – Járás közben tárgyakat átlépni. – Egyes járásmódokat felismerni, egyszerű alapmozgásokat reprodukálni bemutatás alapján. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Egyensúlyozó gyakorlatok. – Gurulás. – Statikus helyzetek. – Lépcsőn járás. – Függeszkedés. – Kúszás, mászás, szökdelés. <p><i>Tevékenységek</i></p> <p>Segítséggel járás tornapadon, lépcsőn. Járás külső-belső talpélen. Guruló átfordulás előre, guggolásba érkezés. Törökülés, nyújtott ülés. Segítséggel: kéz- és lábtámaszok. Lefelé járás lépcsőn folyamatosan utánlépéssel. Bordásfalon függés (térdfelhúzással). Kúszás-mászás akadályok alatt. Folyamatosan szökdelés előre hátra.</p>	<p><i>Olvasás-írás:</i> térorientációs gyakorlatok.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Pad, billeg, egyensúly, előre, hátra, emelkedő, lejtő.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. Alapvető testhelyzetek, légző-, szabad- és kéziszter-gyakorlatok	Órakeret 34 óra + 2 szab. felh. óra
Előzetes tudás	Segítséggel alkalmazni az alapvető testhelyzeteket, és a légző-gyakorlatokat.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Társakkal ütem tartása.	
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok

<ul style="list-style-type: none"> – Két elemből álló mozdulatsort bemutatás után visszaadni. – A levegővételt és kifújást jelre végrehajtani. – Vezényszavakat ismerni és követni. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Szabadgyakorlatok. – Mozgáskontroll. – Hasi légzés. – Testrészekkel végezhető gyakorlatok. <p><i>Tevékenység</i></p> <p>Segítséggel: testrészek mozgatása, ütemre: fej, kar, láb, törzs.</p> <p>Tükör előtt végzett gyakorlatok: döntések, hajlítások, kar- és lábemelések.</p> <p>Ki-be légzés körmozgással ülésben, állásban.</p> <p>Segítséggel szabad- és kéziszer-gyakorlatok.</p> <p>Két egyszerű mozgáselem összekapcsolása (ugrás terpeszbe, taps fej fölött).</p>	<p><i>Olvasás-írás:</i> finommozgás fejlesztése.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmustartás, ritmusváltás.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Testséma, légzés, ütem, egyenletes lüktetés, fújni, szívni.</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>4. Dobások, labdás gyakorlatok</p>		<p>Órakeret 46 óra + 2 szab. felh. óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Labda tudatos kezelése két kézzel.</p>		
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Labda földhöz ütögetése és elkapása, pattogtatás.</p>		
<p>Fejlesztési feladatok</p>	<p>Ismeretek – tevékenységek</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – Labdát fogni, elkapni, célba dobni, pattogtatni. – Labdát rúgni, célba juttatni. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Alsó, felső dobás. – Labda pattogtatása minél hosszabb ideig. – Páros labdagurítás. <p><i>Tevékenységek</i></p> <p>Segítséggel: egy- és kétkezes alsó és felső dobás társnak, megadott célba, levegőbe.</p> <p>Labdagurítás társnak ülő és álló</p>	<p><i>Olvasás-írás:</i> finommozgás fejlesztése, térorientációs gyakorlatok.</p>	

	helyzetben.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alul, felül, cél, alsó dobás, felső dobás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. Játékos versenyek		Órakeret 44 óra + 2 szab. felh. óra
Előzetes tudás	Képes egyszerű szabályokat felismerni, betartani.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Együttműködés a játék során.		
Fejlesztési feladatok	Ismeretek – tevékenységek	Kapcsolódási pontok	
Egyszerű játékszabályokat betartani.	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Szabályjátékok. – Versenyjátékok. – Fogójátékok. – Mozgásos népi játékok. <p><i>Tevékenységek</i></p> <p>Bújócska, kötélhúzás, versenyfutás. Labdával végezhető váltóversenyek. Karikafogó, fogócska, sapkafogó, kutya fogó. Bújj, bújj itt, megyek..., Lipem-lopom..., Héja, héja...</p>	<p><i>Kommunikáció:</i> szövegértelmezés, szövegválogatás, felelgetősök.</p> <p><i>Ének-zene:</i> énekes népi játékok, táncok.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Cél, célba érés, győztes, sorverseny, fogócska, fogó, kiszámoló.		

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – segítséggel tájékozódni alapvető téri helyzetben, a térbeli irányokat alkalmazni. – járásmódokat, egyszerű alapmozgásokat felismerni, bemutatás alapján reprodukálni. – lépcsőn segítség és kapaszkodás nélkül járni. – járás közben tárgyakat átlépni. – szóbeli utasításra, utánzással egyszerű alapmozgásokat, elemi szabadgyakorlatokat végrehajtani.
---	---

	<p>Törekszik a helyes légzésre.</p> <p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none">– a labdát kezelni, dobni, elkapni.– egyszerű mozgásos tevékenységekbe bekapcsolódni, adott jelre mozgását elindítani, megállítani.– felismerni és betartani egyszerű szabályokat.
--	--