

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A testnevelés és sport műveltségi terület célja a motoros tevékenységeken keresztül a gyermekközpontú személyiségfejlesztés, az egyéni motoros képességek, a testi és lelki kondíciók eltérő fejlődési ütemének figyelembe vételével a rendszeres fizikai aktivitás, az egészségtudatos, aktív életvezetésre való szocializáció elősegítése. Ennek érdekében a mozgáskészség, a motoros, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése, a motiváció a szabadidős sportokban való aktív részvételre, a szociális és emocionális képességek pozitív megerősítése, preventív egészségtudatos életvezetési szokások kialakítása. E célt szolgálja – többek között – az 1–6. évfolyamon külön témakörként tárgyalt és önálló fejlesztési területként megjelölt tánc tantárgy is.

Az enyhén értelmi fogyatékos tanulók esetében a fentebb felsorolt célok kiegészülnek a gyakran társuló testtartásbeli, mozgáskoordinációs és egyéb motoros anomáliák kezelésével, amelyek javítása a szomatopedagógia eszközrendszerével a testnevelés tantárgy rehabilitációs céljai között szerepel. A tantárgy terápiás célja, hogy az enyhe fokban értelmi fogyatékos tanuló kondicionális, koordinációs képességei és mozgásos cselekvésbiztonsága folyamatosan fejlődjen, hogy erősítse a szocializációs, rehabilitációs folyamatokat, esélyt teremtve a munka világában való helytállásra.

A motoros készségfejlesztés-edzettség a fittségi szintnövelő és -megtartó testgyakorlatok végzése során, a motoros képességek fejlesztésének és szerepének tudatosítása mellett valósul meg. A motoros készségfejlesztés-mozgástanulás területén a sportágspecifikus és általános taktikai elemek elsajátítása egyénileg, párban és csoportban, valamint a motoros tanulással kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése során valósul meg.

A játék, játékoság szerepe kisgyermekkoról az ifjúkorig egyaránt fontos. Ezt szolgálhatják a játékos mozgásformák egyénileg, párban, csoportban, a sportág-előkészítő mozgásos játékok, az alkotó és kooperatív játékos feladatok, a kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése játékkal. Az egyénileg, párban, csoportban végzett játékos és sportágspecifikus versenyek nagy jelentőségűek a tanulók kognitív, affektív és szociális képességeinek fejlesztésében.

Preventív, életvezetési, egészségfejlesztési célokat szolgálnak a szabadidős sporttevékenységek, az életmódot, életstílust és életminőséget befolyásoló egyéni és társas tevékenységek.

A fentiekén kívül kiemelt általános fejlesztési feladatokat jelent a sajátos nevelési igényű tanulók esetében az erő, állóképesség, ügyesség, gyorsaság növelése, a koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és téri tájékozódó képesség fejlesztése. Pozitív jellemtulajdonságok – akaraterő, bátorság, fair play – kialakítása és fenntartása.

Kiemelt rehabilitációs/rehabilitációs fejlesztési feladat a mozgásigény, kezdeményezőképeség erősítése, motiváció és bátorítás a mozgásos feladatok végrehajtására. Mozgásos játékokban szabálytartásra, együttműködésre nevelés a játék örömeinek felfedeztetésével. A mozgásos alapttechnikák elsajátítása, a kitartás és az állóképesség fejlesztése kiemelt feladat az általános kondicionálás, testi hajlékonyság, végtagok ügyességének fejlesztése, a gyorsaság, az ugró, dobó, az egyensúlyozó képesség alakításával összhangban, a tanuló terhelhetőségének függvényében. A betegségekkel és az időjárási tényezőkkel szembeni ellenálló-képesség, edzettség biztosítása a mozgás segítségével.

Külön figyelmet kell fordítani a saját testen való biztonságos tájékozódás kialakítására a függőleges és vízszintes zónákban, a téri viszonyok pontos felismerésére és orientációra. A viszonyszavak felfogása, adekvát használata, a téri biztonság erősítése folyamatos feladat a

tantárgy tanítása során. A gyermekek/tanulók önismereti képességének fejlesztése, az önállóság és a versenyszellem erősítése a mozgásfejlesztő, kondicionálást biztosító gyakorlatok önálló végzését és az általános helytállás képességét támogatja.

A testnevelés tantárgy a NAT és a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve által megjelölt kompetenciafejlesztési feladatok megvalósítására integráltan kínál lehetőséget.

Enyhén értelmi fogyatékos gyermekek ismeretsajátítási folyamataiban az egyénre szabott motiváción és differenciált feladatkiosztásokon kívül jelentős szerephez jut a motoros tanulás, a tevékenységbe ágyazott kognitív fejlesztés.

A testi-lelki egészségre nevelés sokféle aspektusa valósítható meg a tantárgy keretében: a kitartás, az erőnlét, a fizikai állóképesség és a kooperativitás fejlesztésével a későbbi munkavégzés és a társadalmi integráció, az egyéni boldogulás esélye kap támogatást.

Az erkölcsi nevelés a kitartásban és erőfeszítésben, a sportszerűség megnyilvánulásaiban valósul meg a csapatjátékok során. Az egymásért való felelősségvállalás, a társ segítése, a társas kultúra fejlesztésének jó alkalmai a sorversenyek, a csapatjátékok és versenyfeladatok.

A fizikai állóképesség és a motoros képességek erősen befolyásolják a tanulók iskolai teljesítményét, pályaaorientációs lehetőségeit és a jövőbeni munkaerő-piaci alkalmasságukat. A szabadtéri testnevelésórák és szabadidős sporttevékenységek, túrák alkalmat adnak a környezettudatosság erősítésére, a természeti és az ember által teremtett környezet megóvására, minden élő iránti tiszteletre. Testnevelésórán az önállóan végzett, egyéni mozgás- vagy tartásrehabilitációs gyakorlatoknál nagy szerepe van a hatékony, önálló tanulásnak, amelynek transzfer hatása hasznosulhat a közismereti tantárgyak művelésében és a kulcskompetenciák fejlesztésében.

4. évfolyam

A 4. évfolyamon a testnevelés és sport tantárgy fő célja a mozgásformák elsajátíttatása, a mozgás örömeinek megélése, az egészséges életmódra nevelés. Az erő, az állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése, a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése az ismeretek koncentrikus bővítésével együtt történik.

Fokozott figyelmet kell fordítani az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség korrekciójára. A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a gyermek és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök kialakítása a feladat.

| | | |
|---|--|---|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | 1. Motoros képességfejlesztés –edzettség, fittség | Órakeret 37 óra + 2 szab. felh. óra |
| Előzetes tudás | Vezényszóra, bemutatás után és /vagy segítséggel szökdelések, alap-, terpesz-, és harántállás, valamint nyak-, kar-, törzshajlítás és -körzés végrehajtása. Irányítás mellett egyszerű kétütemű gyakorlatok kivitelezése. Alapvető tartásos helyzetek felvétele. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>A motoros képességek fejlesztése. A tanulók mozgáskétségének és fittségének növelése (eszközökkel és azok nélkül). A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása és fenntartása. Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg-, légzési, keringési és mozgatórendszer fejlődésének elősegítése. Egészséges testi fejlődés támogatása. Mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése. Motorikus képességek fejlesztése. Mozgásigény felkeltése és fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> saját test mozgásszabályozásának képessége; mozgásos alapformák végrehajtásának képessége; mozgáskoordinációs képesség; erő kifejtés és szabályozás képessége.</p> | |
| Ismeretek | Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek | Kapcsolódási pontok |
| <i>Torna</i> | <p>Egyszerű fej-, nyak-, váll-, törzs-, kar-, lábgyakorlatok ütemes végzése 2 és 4 ütemben. Nyújtás, hajlítás, fordítás, döntés. Tartásos helyzetek: ujjtartás, nyújtott, zárt kartartás – előre, oldalt és magas tartásban; Hajlított tartások: csípőhöz, mellkashoz, vállhoz, térdhez. Fogásmódok: alsó-és felsőfogás, madárfogás. Állások: alap, terpesz, oldalt és haránt. Mellső fekvőtámasz. Egyszerű társas és kéziszer- (labda, kötél) gyakorlatok Szergyakorlatok: pad, zsámoly, bordásfal. Bordásfalgyakorlatok. Mozgásos alapformák: térdelés,</p> | <p><i>Matematika:</i> szerialitás és relációk, számlálás.</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> Viszonzszavak. Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> egészséges életmód, testi higiéné, önálló öltözés, vetkőzés.</p> <p><i>Ének-zene; dráma és tánc:</i> ritmikus</p> |

| | | |
|------------------------------------|---|------------------|
| | <p>ülés, fekvés, emelés, leengedés, hajlítás, körzések, szökdelések, ugrások, rugózások, összetett törzsmozgások. Négy-nyolc ütemű szabadgyakorlatok.</p> | mozgások zenére. |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | <p>Alsó, felső, magas, mély, ütem, fekvőtámasz, nyújtott ülés, törzsemelés és -döntés, bokafoogás, hintázás (bölcső), malomkörzés, tölcsérkörzés, ugrókötel, súlyzó, tornabot, buzogány, tornapad, zsámoly.</p> | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | 2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás | | Órakeret 37 óra + 2 szab. felh. óra |
| Előzetes tudás | <p>A biztonsági szabályok betartása. Kialakult testtérkép, iram- és irányérzékelés mozgás közben. A tanult gyakorlatok végrehajtása irányítás mellett.</p> | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Hely- és helyzetváltató mozgásformák kialakítása. A pszichikus funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás) és gondolkodási műveletek (összehasonlítás, konkretizálás, differenciálás) fejlesztése. Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és a téri tájékozódó képesség fejlesztése. Természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban, a gyermektáncban. Vízi biztonság megteremtése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> pontos reakciók szóbeli instrukciókra; döntésképeség; szociális képességek; testhelyzet-érzékelési képesség.</p> | | |
| Ismeretek | Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek | Kapcsolódási pontok | |
| <i>2.1. Szenzomotoros koordináció</i> | <p>Szem-kéz koordinációs játékok, versenyfeladatok – pl. szappanbuborék elkapása.</p> | <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> Szövegértés- szövegalkotás szóban.</p> | |
| <i>2.2. Rendgyakorlatok</i> | <p>Térköz, távköz, takarás, igazodás tartása, testfordulatok adott irányokba. Nyitódás, felzárkózás. Testfordulatok helyben, ugrással. Menetelés ütem-, lépés- és távköztartással,</p> | <p>Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban.</p> | |

| | | |
|--|---|---|
| | tempóváltásokkal; a lépésváltás megkísérlése. Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban. | <i>Környezetismeret:</i> testrészek, higiénés szokások, öltöztetés- vetkőzés. |
| 2.3. <i>Torna</i> | Támaszgyakorlatok talajon, padon, tornaszekrényen. Guruló átfordulás előre-hátra. Gyűrűn és bordásfalon függő gyakorlatok. Egyensúly-gyakorlatok. | |
| 2.4. <i>Atlétika</i> Futásfajták: terep, lassú, egyenletes, változó iramú, állórajttal Kötélugrás különféle fajtái Magasugrás és távolugrás elemei Kislabdahajítás Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módzatai | Futásfajták gyakorlása. Kötélugrás különféle fajtáinak gyakorlása. Magasugrás és távolugrás elemeinek gyakorlása. Kislabdahajítás állóhelyből és keresztlépéssel. Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatása különféle módokon. | |
| 2.5. <i>Úszás</i> | Légzőgyakorlatok, siklás, lebegés, vízbe ugrás, merülés – felügyelettel. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Vonal, oszlop, menetelés, lépésváltás, térköz, távköz, tenyér, oldalsó középtartás, fejállás, kézállás, híd, függés, tigrisbukfenc, tarkóállás, szekrényugrás, futó- és ugróiskola, váltófutás, hajítás, keresztlépés, dobantás, belégzés-kilégzés, uszoda, medence, higiéné, zuhany, strand. | |

| | | |
|---|---|--|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | 3. Játék | Órakeret 37 óra + 2 szab. felh. óra |
| Előzetes tudás | A játékszabályok fontosságának felismerése és elismerése. Labdakezelés elemei. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az egészséges életmód és a rendszeres fizikai aktivitás iránti igény megalapozása. Fizikai erőnlét, állóképesség kialakítása/fenntartása. Csapatszellemre, sportszerűsége nevelés. Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása. Együttműködés, kooperáció elősegítése. Siker és kudarc elviselésének képessége. Versenyszellem kialakítása és fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> társakra figyelés, együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; kudarc és győzelem sportszerű | |

| megélése. | | |
|--|---|---|
| Ismeretek | Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek | Kapcsolódási pontok |
| <p>3.1. <i>Labdás játékok</i> Dobó és elfogó játékok Labdavezetés kézzel, lábbal, cselezés védővel szemben Átadások helyben és mozgás közben Célba rúgó és célba dobó játékok Zsinórlabda és labdarúgás elemei</p> <p>3.2. <i>Futáson alapuló játékok</i> Futó- és fogójátékok taktikai elemekkel Sor- és váltóversenyek</p> <p>3.3. <i>Népi gyermekjátékok</i></p> <p>3.4. <i>Küzdősportok elemei</i></p> | <p>Egyénileg, párban, csoportban végezhető játékok elsajátítása szerrel és /vagy szer nélkül. Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok értése és reprodukciója. Kreatív és kooperatív játékok értése és reprodukciója. Sportelőkészítő játékok értése és reprodukciója. Népi gyermekjátékok értése és reprodukciója. Érzelmek és motivációk szabályozásának elemi szintű megvalósítása. Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. Személyes és társas folyamatok megélése. A konfliktuskezelés elemi szintű ismerete és gyakorlata.</p> | <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> Az anyanyelv kifejező, informáló, felhívó funkcióinak alkalmazása közlés, megbeszélés, rábeszélés formáiban. Népi gyermekjátékok – népmesék, mondókák, népdalok, kiszámolók.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> egészséges életmód, testi higiéné, önálló öltözés, vetkőzés.</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Játékok neve, szabály, védekezés, támadás, védő, támadó, cselezés, célba dobás, labdavezetés, kikerülés, átvétel. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | 4. Versenyzés | Órakeret 27 óra + 2 szab. felh. óra |
|---|---|--|
| Előzetes tudás | A versenyek szabályainak ismerete és betartása. A versenyfeladatok nevének ismerete. Saját és társak testi épségének védelme. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében. A sportoló mint példakép megjelenítése. Képességfejlesztési fókuszok: szabálykövetés, szabálytartás; önellenőrzés; kudarcátűrés; győzelem sportszerű megélése; egészséges versenyszellem; szociális kompetenciák; kooperáció; koordináció; döntési és reagáló képesség. | |

| Ismeretek | Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek | Kapcsolódási pontok |
|--|---|--|
| <p>4.1. Futó, ugró és akadályversenyek Sorversenyek Váltóversenyek Futóverseny Ugróiskola Kötélugrás-verseny</p> <p>4.2. Labdás versenyek Kosárra dobó verseny Labdavezetési verseny Kidobójáték Kézi és röplabda alapmozgásaiból összeállított versenyek Labdarúgás alapjai – kapura rúgó verseny</p> <p>4.3. A sportági versenyek alapjai A versenyfeladatok, labda és labda nélküli sportági versenyek egyre nehezebb formái, közelítve a valódi sportági versenyekhez.</p> | <p>Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal. Sor- és váltóversenyek szabályainak megismerése és betartása. Egyszerűsített sportági versenyek megismerése és végrehajtása az írott és íratlan sportszerűségi szabályok betartásával. Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának megismerése. A sportoló mint példakép elfogadása.</p> | <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> viszonszavak; a versenyekhez, sporthoz kapcsolódó szakkifejezések tartalma, szókincsbővítés.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> egészséges életmód.</p> |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Páros fogó, sorverseny, váltóverseny, sportág, labda, gurítás, dobás, pattintás, megfogás, elkapás, kétkezes, egykezes, felsőfogás, alsó fogás, páros, átadás, elkapás, labdavezetés, adogatás, győztes, ellenfél, vesztes, tisztelet, sportszerűség, kidobós, zsinórlabda, kosárlabda, futball, kötélugró verseny. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | 5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés | Órakeret 19 óra + 2 szab. felh. óra |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | A testi-lelki egészség alapjainak mindennapi gyakorlata. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés. Relaxációs gyakorlatok mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása. Higiénés ismeretek tudatos alkalmazására nevelés. A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének felismertetése. A könnyített testnevelés individuális lehetőségének megteremtése. A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatással.</p> | |

| | <p>A tanulók meggyőzése a baleset-megelőzés fontosságáról, a bekövetkezett baleset esetén a teendők tudatosítása.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egészségtudatosság; mozgásigény; döntésképeség; a körülményekhez való alkalmazkodás; a természet szeretete, óvása a gyermekek szintjén.</p> | |
|---|---|---|
| Ismeretek | Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek | Kapcsolódási pontok |
| <p>5.1. <i>Testi-lelki egészség</i> Relaxációs gyakorlatok Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat. Pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése</p> | <p>Játékos relaxációs gyakorlatok végzésére való képesség kialakítása. Testi higiénés ismeretek és azok mindennapi gyakorlása.</p> | <p><i>Ének-zene:</i> relaxációs zenék, zenehallgatás.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> egészséges táplálkozás, kellő időtartamú alvás szerepe, tisztálkodási szokások; napirend.</p> |
| <p>5.2. <i>Természetben űzhető sportok</i> Labdajátékok, futóversenyek stb. – a torna kivételével valamennyi Túra – balesetvédelem: kullancsveszély, a nap káros sugarai elleni védelem Kocogás Kerékpározás, görkorcsolyázás</p> | <p>Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtása – a védő-óvó intézkedések megismerése és gyakorlata (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat). Úszás természetes vizekben – csak engedélyezett és kijelölt helyen.</p> | <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> gyermekirodalmi alkotások az egészség-betegség témaköréből.</p> |
| <p>5.3. <i>Könnyített testnevelés, tartáskorrekció</i></p> | <p>A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok, a gyógytestnevelővel való konzultáció szerint. A tantervben foglalt, nem ellenjavalt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. Testtartás-javító gyakorlatok. Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.</p> | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | <p>Higiéné, relaxáció, edzettség, egészséges életmód, tápláló étel, hizlaló étel, egészségre káros anyag, szabad tér, természet, időjárás, túra, gyógytorna, korrekció, korrigálás, képesség, betegség, állapot, javulás, káros napsugárzás, kullancs.</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | 6. Tánc | | Órakeret 16 óra + 2 szab. felh. óra |
| Előzetes tudás | Beszédértés, imitációs képesség. A gyakorlatok végrehajtásához szükséges mozgásállapot. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | <p>Csoportos játék- és megjelenítőképesség fejlesztése. Rögtönzés és együttműködés képességének kialakítása. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. A mozgásnyelv megalapozása és fejlesztése. Az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítása a tér tárgyaival, illetve páros gyakorlatokban. Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelésének fejlesztése. Térbeli alkalmazkodás fejlesztése. Lateralitás és szerialitás kialakítása, illetve fejlesztése. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. Metrum, tempó, ritmus érzékelése képességének fejlesztése. Helyes testtartás kialakítása és automatizálása. Az együttmozgás élményének megtapasztaltatása. Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés lehetőségének kialakítására. A pozitív önértékelés és reakcióképesség növelése. Népi mozgásos gyermekjátékok megismertetése. Érzelmek elemi szintű kifejezésének képessége, gesztusokkal, mozdulatokkal. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> testhelyzet és változásai; pontos megfigyelésre törekvés; járás, ugrás egyensúlyának megtartása; mozgás sebességének és irányának érzékelése.</p> | | |
| Ismeretek | Fejlesztési követelmények/ Tevékenységek | Kapcsolódási pontok | |
| <p>6.1. <i>Mozgás-narráció</i> Mozgásos dramatikus játékok</p> <p>6.2. <i>Tematikus mozgások</i></p> <p>6.3. <i>Népi gyermekjátékok, a népi tánc elemei</i> Fiú és lány szerepek a táncban</p> | <p>Kézi játékok. Közös cselekvés tanári narrációra. Közös cselekvés tanulói narrációra. Induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok. Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelése. Érzelmek kifejezése nagymozgásokkal, tánclépésekkel. Egyszerű lépésekből álló karikázók, körtáncok. Metrum, tempó, ritmus</p> | <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatizálás.</p> <p><i>Ének-zene:</i> zenehallgatás, népzene, gyermekdalok.</p> | |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| | érzékelése. | |
| Kulcsfogalmak/ fogalmak | Térirány, hanyattfekvés, háton, hason, oldalt, járás, távolság, futás, test, kéz, láb, has, hát, fej, szem, orr, fül, séta, forgás, sebesség, ritmus, tempó, játék, dal, néptánc, csárdás, rida, gyermekdal, népdal, hegedű, citera, forgás, utánlépés, keresztlépés. | |

| | |
|---|--|
| A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén | <p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – felismerni és használni a legfontosabb kézi- és tornaszereket, – vezényszóra egyszerű mozgás(sor)végrehajtására, – tartáshelyzetek felvételére, – irány, ütem tartására, – labdával irányított dobások, rúgások kivitelezésére, – a játékszabályok betartására, – aktív részvételre a közös játékokban, – a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben, más körülmények közötti alkalmazására, – teste és ruházata tisztán tartására, – a minőségi ételek felismerésére, – egyszerű relaxációs gyakorlatok irányítás melletti elvégzésére, – egyszerű tánclépés utánzására bemutatás után és/vagy szóbeli instrukció alapján, – gyors indulásokra, irány- és iramváltásokra játék és körtánc során. |
|---|--|