

HELYI TANTERV

TESTNEVELÉS

1-4. évfolyam

2020.

TESTNEVELÉS

A Testnevelés és egészségfejlesztés az egyik legösszetettebb tanulási terület. Egyik legfontosabb feladata a tanulók testi, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődésének biztosítása, mely kiemelten a Nemzeti alaptanterv testi-lelki egészségre nevelés célját valósítja meg, miközben az alapkompenciák és az ezekre épülő Nat kompetencia-összetevők fejlesztése is megtörténik.

1. Célok és fejlesztési feladatok

A Testnevelés és egészségfejlesztés tanulási területéhez tartozó testnevelés tantárgy legfontosabb célja, hogy a tanuló:

1. megismerje a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdöket, a fizikailag aktív életmód élethosszig tartó jótékony hatásait;
2. megtanulja a testnevelés és egészségfejlesztés szakkifejezéseit, helyes terminológiáját;
3. mozgásműveltségét olyan szintre fejlessze, hogy alkalmassá váljon a hatékony mozgásos cselekvéstanulásra, az önálló testedzésre;
4. az alsó tagozat végére legalább egy úszásnemben tudjon úszni;
5. életkorának, testi adottságának megfelelően fejlessze motoros teljesítőképeségét, váljon képessé saját motoros teljesítmény- és fittségi szintje tudatos befolyásolására, elfogulatlan értékelésére;
6. a testmozgás, a testnevelés és a sport eszközeivel fejlessze önismeretét, érzelmi-akarati készségeit és képességeit, alakítson ki szabálykövető magatartásmintákat;
7. fejlessze társas-érzelmi jóllétét, társas-közösségi kapcsolatait, stressztűrő és -kezelő képességét;
8. váljon képessé a baleseti források és az egészséget károsító, veszélyes szokások, tevékenységek értelmezésére.

A tantárgy célja továbbá, hogy a gyógytestnevelésre utalt tanuló – az egyéni sajátosságainak maximális figyelembevételével – ismerje meg a testnevelés, az egészségfejlesztés és a sport azon eszközeit, módszereit, amelyek segítséget nyújthatnak az egészségi állapota és a motoros teljesítőképesége lehető legnagyobb mértékű helyreállításához, valamint az esélyegyenlőség megteremtéséhez.

2. A számonkérés és értékelés elvei

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

Figyelembe kell venni a gyermek egyéni képességét, motiváltságát, fejlődési folyamatát.

A tanult mozgásformákat legyen képes alkalmazni új, megváltozott helyzetekben, társas és csoportos viszonylatokban. A kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést.

Az értékelés alapja, szempontjai

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

A Testnevelés tantárgy helyi tanterve a NAT 5/2020. (I. 31.) kerettanterv alapján készült.

ÓRASZÁMOK 36 hét

	1.	2.	3.	4.
heti	5	5	5	5
éves	180	180	180	180

A témakörök áttekintő táblázata

TÉMAKÖRÖK	ajánlott óraszám évfolyamonként	1. évf.	2. évf.	3. évf.	4. évf.
Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció	13	folyamatos	folyamatos	folyamatos	folyamatos
Kúszások, mászások	13	10	10	10	8
Járások, futások	18	15	15	17	18
Szökdelések, ugrások	13	15	15	15	14
Dobások, ütések	10	12	12	8	10
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	18	12	12	8	8
Labdás gyakorlatok	13	25	25	31	31
Testnevelési és népi játékok, néptánc	32	62	62	62	62
Küzdőfeladatok és játékok	15	3	3	3	3
Foglalkozások alternatív környezetben	23	8	8	8	8
Úszás	18	18	18	18	18
ÖSSZES ÓRASZÁM	170	180	180	180	180
Gyógytestnevelés	50 %	18	18	18	18

2020-TÓL HELYI TANTERV TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

1. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM	TARTALOM	TANESZKÖZÖK
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	egész évben folyamatos	Bemelegítő és levezető gyakorlatok. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. Eszközzel vagy eszköz nélkül. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik. Ízületi mozgékonyágfejlesztés. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó
Kúszások, mászások	10	A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése. Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók. Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése. Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése. Kúszó és mászó csapatjátékok. Sor- és váltóversenyek alkalmazása. Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások. Törzsizomerősítés. Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése.	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják, zsámolyok, ugrószekrény.
Járások és futások	15	Járások különböző alakzatokban. Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás) Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen. A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Saroklendítés, térdemelés. Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, váltással. Futások akadályok felett. Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből. Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal. Folyamatos futások 4-6 percen keresztül.	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.

Szökdelések és ugrások	15	A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Helyben szökdelések tapsra, zenére. Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások fel és le. Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása. Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába. Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra. Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba. Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével.	Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra, ugródomb, homokgödör.
Dobások, Űtések	12	A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Könnyű labda fogása, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben. Labda feldobása és elkapása. Alsó dobás két kézzel társhoz. Labda gurítása társnak. Kétkezes mellő lökés, hajítás, társhoz vagy célra. Könnyű labda gurítása, terelése társhoz vagy célfelületre. Labda dobása, gurítása és elkapása helyben és mozgás közben.	Kölyökatlétika felszerelés, gumi-labdák, tömött labdák, kézi szerek.
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	12	A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása. A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása. Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása. Akadálypályák leküzdése. Függésben alaplendület. Mászó kulcsolás megtanulása. Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása. Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással. Statikus és dinamikus függőállások. Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása.	Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, dobbantó, gyűrű, mászókötel, bordásfal.
Labdás gyakorlatok	25	A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alaptechnikáinak elsajátítása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok. Labdagörgetések gyakorlása. Magasan (fej fölött) érkező labda átvétele. Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel történő pattintó érintések alaptechnikájával. A labdaérzék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések. A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása.	Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.
Testnevelési és népi játékok, néptánc	62	A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása.	Jelzőszalag, jelölő mez, kézi szerek, különböző

		<p>Egyszerű fogó- és futójátékok. A fogó- és futójátékokban az irányváltatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása. A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása.</p> <p>Statikus célfelületek eltalálására törekvő célzó játékok rendszeres alkalmazása. A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése.</p> <p>Néptánc – szabadon választható A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása. A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása.</p> <p>Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése. Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése.</p>	<p>méretű labdák, zsámolyok, bóják, tornapadok.</p> <p>Cd lejátszó, tornabotok.</p>
Küzdőfeladatok és játékok	3	<p>A küzdőjátékok baleset megelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése. A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül.</p>	Húzókötélt, tornabot.
Foglalkozások alternatív környezetben	8	<p>A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése. A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése. A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása. Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák). Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása. Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése. Szabadtéri akadálypályák leküzdése. Természetben űzhető sportágak megismerése.</p>	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rollerek.
Úszás	18	<p>Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása. A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása.</p> <p>A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása.</p> <p>A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése.</p>	Úszófelszerelés, úszódeszkák, gumilabdák, karikák.

		Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása. Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül. Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül. Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás). Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása.	
Gyógytestnevelés	összevonva	Az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani: A helyes légzéstechnika elsajátítás, a helyes testtartás kialakítása. A tartó- és mozgatószerv rendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása. Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása.	Kézi szerek, gumilabdák, tornapadok, zsámolyok.

2. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM TERVEZETT	TARTALOM	TANESZKÖZÖK
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	egész évben folyamatos	Bemelegítő és levezető gyakorlatok. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. Eszközzel vagy eszköz nélkül. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik. Ízületi mozgékonyságfejlesztés. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Preventív, szokásjellelű tevékenységformák végzése. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó
Kúszások, mászások	10	A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak	Tornapad, karikák, kézi

		<p>megismerése.</p> <p>Utánzó mozgások játékos formában; utánzó fogók. Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése. Izomerő és mozgáskoordináció fejlesztése. Kúszó és mászó csapatjátékok. Sor- és váltóversenyek alkalmazása.</p> <p>Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások. Törzsizom-erősítés. Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése.</p>	<p>szerek, bóják, zsámolyok, ugrószekrény.</p>
Járások és futások	15	<p>Járások különböző alakzatokban. Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás) Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen.</p> <p>A Kölyökatlétika futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái.</p> <p>Saroklendítés, térdemelés. Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, váltással. Futások akadályok felett. Allórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből.</p> <p>Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal. Folyamatos futások 4-6 percen keresztül.</p>	<p>Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.</p>
Szökdelések és ugrások	15	<p>A Kölyökatlétika ugrásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái.</p> <p>Helyben szökdelések tapsra, zenére. Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások fel és le. Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alapttechnikájának elsajátítása. Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe, sportlétrába. Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra.</p> <p>Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba. Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével.</p>	<p>Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra, ugródomb, homokgödör.</p>
Dobások, Űtések	12	<p>A Kölyökatlétika dobásokat előkészítő és rávezető gyakorlatai, versenyformái. Könnyű labda fogása, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben. Labda feldobása és elkapása. Alsó dobás két kézzel társhoz. Labda gurítása társnak. Kétkezes mellső lökés, hajítás, társhoz vagy célra.</p> <p>Könnyű labda gurítása, terelése társhoz vagy célfelületre. Labda</p>	<p>Kölyökatlétika felszerelés, gumi-labdák, tömött labdák, kézi szerek.</p>

		dobása, gurítása és elkapása helyben és mozgás közben.	
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	12	A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása. A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása. Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása. Akadálypályák leküzdése. Függésben alaplendület. Mászó kulcsolás megtanulása. Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása. Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással. Statikus és dinamikus függőállások. Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása.	Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, dobantó, gyűrű, mászókötel, bordásfal.
Labdás gyakorlatok	25	A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Kézzel és lábbal, helyben és haladással történő labdavezetési módok alapttechnikáinak elsajátítása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, rúgási és elkapási feladatok. Labdagörgetések gyakorlása. Magasan (fej fölött) érkező labda átvétele. Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alapttechnikájával. A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések. A labdás alapttechnikák vezető műveleteinek tudatosítása.	Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.
Testnevelési és népi játékok, néptánc	62	A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása. Egyszerű fogó- és futójátékok. A fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, mély súlyponti helyzetben történő elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása. A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek elsajátítása, feladatainak gyakorlása. Statikus célfelületek eltalálására törekvő célzó játékok rendszeres alkalmazása. A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése. Néptánc – szabadon választható A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a	Jelzőszalag, jelölő mez, kézi szerek, különböző méretű labdák, zsámolyok, bóják, tornapadok. Cd lejátszó, tornabotok.

		<p>nemi szerepek gyakorlása.</p> <p>A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása.</p> <p>Az alakzatváltással, illetve párban megvalósuló népi játékokkal a test oldaliságára, valamint az alaklátásra vonatkozó ismeretek tudatosítása, a téri tájékozódó képesség fejlesztése.</p> <p>Az énekléssel kísért játékok gyakorlása által a ritmustartás és ritmusérzékelés képességének fejlesztése.</p>	
Küzdőfeladatok és játékok	3	<p>A küzdőjátékok baleset megelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése. A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül.</p>	Húzókötel, tornabot.
Foglalkozások alternatív környezetben	8	<p>A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak megismerése. A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak megismerése. A szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak elsajátítása. Szabadtéri népi játékok elsajátítása (fogójátékok, ugróiskolák). Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása.</p> <p>Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése. Szabadtéri akadálypályák leküzdése.</p> <p>Természetben üzhető sportágak megismerése.</p>	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rollerek.
Úszás	18	<p>Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása. A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása.</p> <p>A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása.</p> <p>A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése.</p> <p>Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása.</p> <p>Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül.</p> <p>Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül. Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás).</p> <p>Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása.</p>	Úszófelszerelés, úszódeszkák, gumilabdák, karikák.
Gyógytestnevelés 30-50 %	összevonva	<p>Az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:</p> <p>A helyes légzéstechnika elsajátítás, a helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tartó- és mozgatószerv rendszer izomzatának,</p>	Kézi szerek, gumilabdák, tornapadok, zsámolyok.

		mozgékonyosságának (hajlékonyosságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása. Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása.	
--	--	--	--

2020-TÓL HELYI TANTERV TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

3. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM TERVEZETT	TARTALOM	TANESZKÖZÖK
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	egész évben folyamatos	A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete. 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban. Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatokkal. A biológiai helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan. A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére.	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó
Kúszások, mászások	10	A kúszások, mászások alapvető baleset-megelőzési szabályainak következetes betartása. Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban, kooperatív jelleggel, szerek használatával. Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken. Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják, zsámolyok, ugrószekrény.

		történi kúszások, mászások. Akadálypályák leküzdése. Sor- és váltóversenyek.	
Járások és futások	15	Járások, egyensúlyozó járássok különböző irányba. A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok. Saroklendítés, térdemelés futás közben, kombinálva. Sor- és váltóversenyek. Futások akadályok felett. 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint. Folyamatos futás különböző terepen. Futások párban és csoportban, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobó játékok közben. Folyamatos futások 6-8 percen keresztül.	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, zsámolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.
Szökdelések és ugrások	15	A Kölyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok. Indiánszökdelés, sasszé és oldalazó szökdelések. Ritmusra végrehajtott szökdelések ugróköthajtás közben. Szökdelések helyváltoztatás közben. Elugrások páros lábon és egy lábon. Távolugrás rövid lendületből szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba. Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel.	Kölyökatlétika felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra, ugródomb, magasugró felszerelés, homokgödör.
Dobások, Űtések	10	A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok. Különböző labdák mozgatása, átadása labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel. Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajtása, vetése. A labda biztonságos elkapása. Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, hajtása. Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra űtése. Floorball, tollaslabda űtésmozdulatainak gyakorlása. Egy választott űtős sportág játékszerű gyakorlása.	Kölyökatlétika felszerelés, gumi-labdák, tömött labdák, kézi szerek. Floorball felszerelés, tollaslabda felszerelés.
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	10	A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása, az ízületi mozgékonyág képességének kialakítása. Az önfegyelem megteremtése. Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével. Zsugor fejállás elsajátítása. Kézállási kísérletek végrehajtása. Kézen átfordulás oldalra kísérletek végrehajtása. Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása. Akadálypályák leküzdése. Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése. Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása. Függő gyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon. Függő állások, függések haladással. Mászó kulcsolással mászás (rúdon, kötélén).	Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekrény, dobbantó, gyűrű, mászókötel, bordásfal.

Labdás gyakorlatok	29	<p>A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, valamint rúgási feladatok különböző irányokba.</p> <p>Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal. A labdás alaptechnikák fejlesztése. Dobások, rúgások helyből célfelületre. Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel történő pattintó érintések alaptechnikájának elsajátítása.</p>	<p>Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.</p>
Testnevelési és népi játékok, néptánc	62	<p>A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. Egyszerű fogó- és futójátékok. Az irányváltatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.</p> <p>A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása. A test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése. Célzó játékok rendszeres alkalmazása. A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése. Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása. A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő versengő játékok. Labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása. A támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás. A védő szerepek tudatosítása. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.</p> <p>Néptánc – szabadon választható Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése A körív mentén haladó lent és fent-hangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása. A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során. A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban.</p>	<p>Jelzőszalag, jelölő mez, kézi szerek, különböző méretű labdák, zsámolyok, bóják, tornapadok.</p> <p>Cd lejátszó, tornabotok.</p>
Küzdőfeladatok és játékok	3	<p>A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak</p>	<p>Húzókötel, tornabot,</p>

		<p>következetes betartása.</p> <p>Páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása.</p> <p>Egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása.</p> <p>Eséstechnikák, gördülések gyakorlása, balesetmentes végrehajtása.</p>	talajszőnyegek.
Foglalkozások alternatív környezetben	8	<p>A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása. A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötél, tollaslabda, görkorcsolya, lovaglás). Szabadtéri akadálypályák leküzdése. A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, kerékpározás, rollerezés korcsolyázás).</p>	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rollerek, tollaslabda felszerelés, korcsolyák.
Úszás	18	<p>Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása. A vízben végzett játékok megszerettetése. Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül. Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton. A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai (amennyiben az 1-2. osztályban tanult úszni).</p> <p>Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása, távolságának fokozatos növelése. Víz alatti úszások. Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése.</p>	Úszófelszerelés, úszódeszkák, gumilabdák, karikák.
Gyógytestnevelés 30-50 %	összevonva	<p>A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:</p> <p>A helyes légzéstechnika elsajátítása, tudatos alkalmazása. A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása. Egyszerűbb és összetettebb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása.</p> <p>Egyszerűbb, a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló végrehajtása.</p>	Kézi szerek, gumilabdák, tornapadok, zsámolyok.

2020-TÓL HELYI TANTERV TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

4. évfolyam

TÉMAKÖRÖK	ÓRASZÁM TERVEZETT	TARTALOM	TANESZKÖZÖK
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	egész évben folyamatos	A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának ismerete. 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban. Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása. Mozgékonyosság, hajlékonyosság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatokkal. A biológiailag helyes testtartást és testsémát kialakító gyakorlatok végrehajtása önállóan. A szervezet általános bemelegítését szolgáló gyakorlatok megismerése. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok zenére.	Jelzőszalagok, bóják, kézi szerek, tömött labdák, CD lejátszó
Kúszások, mászások	10	A kúszások, mászások alapvető baleset-megelőzési szabályainak következetes betartása. Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban, kooperatív jelleggel, szerek használatával. Utánzó mozgások játékos formában, különböző tornaszereken. Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútós felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások. Akadálypályák leküzdése. Sor- és váltóversenyek.	Tornapad, karikák, kézi szerek, bóják, zámolyok, ugrószekrény.
Járások és futások	15	Járások, egyensúlyozó járások különböző irányba. A Kőlyökatlétika eszközeivel futófeladatok. Saroklendítés, térdemelés futás közben, kombinálva. Sor- és váltóversenyek. Futások akadályok felett. 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint. Folyamatos futás különböző terepen. Futások párban és csoportban, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobó játékok közben. Folyamatos futások 6-8 percen keresztül.	Bóják, gátak, karikák, tornapadok, számolyok, tömött labdák, kézi szerek, sportlétra.
Szökdelések és ugrások	15	A Kőlyökatlétika eszközeivel ugró és szökdelő feladatok.	Kőlyökatlétika

		<p>Indiánszökdelés, sasszé és oldalazó szökdelések. Rítmusra végrehajtott szökdelések ugrókötélhajítás közben. Szökdelések helyváltoztatás közben. Elugrások páros lábon és egy lábon. Távolugrás rövid lendületből szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba.</p> <p>Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel.</p>	<p>felszerelés, CD lejátszó, kézi szerek, tornapadok, zsámolyok, sportlétra, ugródomb, magasugró felszerelés, homokgödör.</p>
Dobások, Ütések	10	<p>A Kölyökatlétika eszközeivel dobófeladatok.</p> <p>Különböző labdák mozgatása, átadása labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel. Testtömeghez igazodó súlyú, de változó méretű labdák lökése, hajítása, vetése. A labda biztonságos elkapása. Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, hajítása. Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése.</p> <p>Floorball, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása.</p> <p>Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása.</p>	<p>Kölyökatlétika felszerelés, gumi-labdák, tömött labdák, kézi szerek.</p> <p>Floorball felszerelés, tollaslabda felszerelés.</p>
Támasz, függés és egyensúlygyakorlatok	10	<p>A tér-, izom- és egyensúlyérzék további fejlesztése. A helyes testtartás tudatosítása, az ízületi mozgékonyág képességének fejlesztése és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása. Az önfegyelem megteremtése. Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével. Zsugor fejjállás elsajátítása. Kézállási kísérletek végrehajtása. Kézen átfordulás oldalra kísérletek végrehajtása. Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása.</p> <p>Akadálypályák leküzdése. Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése. Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos végrehajtása. Függő gyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon. Függő állások, függések haladással. Mászó kulcsolással mászás (rúdon, kötélén).</p>	<p>Tornapadok, tornaszőnyegek, ugrószekevény, dobbantó, gyűrű, mászókötél, bordásfal.</p>
Labdás gyakorlatok	29	<p>A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. A helyben és haladással, kézzel és lábbal történő labdavezetési módok végrehajtása. A különböző méretű és tömegű labdákkal labdavezetési, gurítási, dobási, valamint rúgási feladatok különböző irányokba.</p> <p>Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal. A labdás alapttechnikák fejlesztése. Dobások, rúgások helyből célfelületre. Kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejfel történő pattintó érintések alapttechnikájának elsajátítása.</p>	<p>Kosárlabdák, focilabdák, kézilabdák, röplabdák, gumilabdák, bóják, zsámolyok, karikák, jelölő trikó.</p>
Testnevelési és népi játékok, néptánc	62	<p>A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása. Egyszerű fogó- és</p>	<p>Jelzőszalag, jelölő mez, kézi szerek, különböző</p>

		<p>futójátékok. Az irányváltóztatások, elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.</p> <p>A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a támadó és védő szerepekhez tartozó ismeretek tudatos alkalmazása. A test érzékelésének fejlesztése, az egyensúlyozó képesség fejlesztése. Célzó játékok rendszeres alkalmazása. A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése. Sportjátékok labda nélküli előkészítő jellegű mozgásainak gyakorlása. A támadó és védő szerepek kialakítását elősegítő versengő játékok. Labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása. A támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás. A védő szerepek tudatosítása. A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.</p> <p>Néptánc – szabadon választható Szerep- és párválasztó játékok által a kör- és páros táncok előkészítése</p> <p>A körív mentén haladó lent és fent-hangsúlyos gyakorlatok (járás, futás, rida), a csárdásmotívumok (egylépéses, kétlépéses, tovahaladó) elsajátítása.</p> <p>A táncokban a csárdásmotívumok és mozgáselemek változatainak alkalmazása szabad improvizáció során.</p> <p>A táncokban az egyes ugrástechnikák közötti különbségek felismerése, a 2/4-es lüktetésű zene hangsúlyainak érzékelése, alkalmazása a mozgásvégrehajtásban.</p>	<p>méretű labdák, zsámolyok, bóják, tornapadok.</p> <p>Cd lejátszó, tornabotok.</p>
Küzdőfeladatok és játékok	3	<p>A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása.</p> <p>Páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása. Egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása. Eséstechnikák, gördülések gyakorlása, balesetmentes végrehajtása.</p>	Húzókötel, tornabot, talajszőnyegek.
Foglalkozások alternatív környezetben	8	<p>A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása. A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővülése (ugrókötel, tollaslabda, görkorcsolya,</p>	Jelölő mezek, karikák, labdák, bóják, kerékpárok, rollerek, tollaslabda felszerelés, korcsolyák.

		lovaglás). Szabadtéri akadálypályák leküzdése. A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, kerékpározás, rollerezés korcsolyázás).	
Úszás	18	Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása. A vízben végzett játékok megszerettetése. Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül. Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton. A már tanult úszásnem/ek technikájának csiszolása, levegővétel rávezető gyakorlatai (amennyiben az 1–2. osztályban tanult úszni). Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása, távolságának fokozatos növelése. Víz alatti úszások. Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése.	Úszófelszerelés, úszódeszkák, gumilabdák, karikák.
Gyógytestnevelés 30-50 %	összevonva	A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani: A helyes légzéstechnika elsajátítása, tudatos alkalmazása. A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása. Egyszerűbb és összetettebb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása. Egyszerűbb, a helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, azok önálló végrehajtása.	Kézi szerek, gumilabdák, tornapadok, számolyok.