

**HELYI TANTERV**

**TESTNEVELÉS**

**5. ÉVFOLYAM**

## Tematikai egységek - éves óraszámok

-	Tematikai egység	Éves óraszám
<b>I.</b>	<b>Természetes és nem természetes mozgások</b>	10 óra
<b>II.</b>	<b>Úszás és úszójellegű feladatok</b>	6 óra
<b>III.</b>	<b>Sportjátékok</b>  - Kézilabda - Labdarúgás - Kosárlabda	22 óra 22 óra 15 óra
<b>IV.</b>	<b>Atlétika</b>	20 óra
<b>V.</b>	<b>Torna jellegű feladatok</b>	20 óra
<b>VI.</b>	<b>Alternatív környezetben üzhető sportok</b>  - Frizbi  - Asztalitenisz - Tollaslabda	4 óra  5 óra 5 óra
<b>VII.</b>	<b>Önvédelmi és küzdő feladatok</b>	10 óra
<b>VIII.</b>	<b>Néptánc/Sakk</b>	36 óra
<b>IX.</b>	<b>NETFIT mérés</b>	5 óra
-	<b>Éves óraszám összesen:</b>	180 óra

### Az alapfogalmak

A legfontosabb fogalmak, ismeretek a helyi tantervben félkövér betűvel szedettek.

# I. Természetes és nem természetes mozgások 10 óra

## Előzetes tudás

Bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Alakzatok, térformák kialakítása. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. Relaxáció.

## A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A helyes testtartás végrehajtása. Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban. A mozgáskoordinációs képesség fejlődése. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése. A relaxációs tudás továbbfejlesztése.

## Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

### MOZGÁSMŰVELTSÉG

#### Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása

**Rendgyakorlatok.** Sorakozó vonalban és oszlopban. Alapállás, táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.

#### Gimnasztika

Természetes mozgásformák **egyéni- és társas szabadgyakorlatokban**, szerek/kéziszerek felhasználásával. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszer-gyakorlatok. Szabadgyakorlat fűzér irányítva, önállóan.

#### Képességfejlesztés

Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alap-állóképességet és ízületi mozgékonyságot fejlesztő egyszerű 2-4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. **Koordinációs képességfejlesztés** kéziszer-gyakorlatok és szabadgyakorlatokkal. A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.

#### Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.

#### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A **helyes testtartás** kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5-6. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása. (NETFIT)

## ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A **bemelegítés** és a **levezetés** funkciója a motoros tevékenységeknél. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Az **erősítés**, a **nyújtás** alapvető elvei és módszerei. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában. Egészségnevelési alapismeretek. Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. **Relaxációs** alapismeretek. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset megelőzés alapismeretei.

### Kapcsolódási pontok

Matematika:

- számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.

Környezetismeret:

- testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.

Vizuális kultúra:

- tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

### Fogalmak

képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, mobilizálás, prevenció, helyes testtartás, fittség, edzettség, érzelem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.

### Követelmény az 5. évfolyam végén

A gyakorláshoz szükséges alakzatok gyors kialakítása. Részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8-10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása. A szakkifejezések ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

## II. Úszás és úszójellegű feladatok 6 óra

### Előzetes ismeretek

Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása, az úszásnem fogalmi készletének ismerete. Fejesugrás. fogalmi készletének ismerete.

### A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása. Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás helye az egészséges életmódban.

### Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

## MOZGÁSMŰVELTSÉG

### Hátúszás

**Feladatok háton:** lebegés és siklás háton

**Hátúszó lábtempó:** hátúszó lábtempó úszólappal és labdával, siklás hátúszás lábtempó, hátúszás lábmunka

**Hátúszás kartempó:** hátúszás kartempó mélytartásból, magastartásból, egykaros hátúszás-kísérletek

**Hátúszás kar- és lábtempó:** hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai

### Új úszásnem

**Gyorsúszás lábtempó:** siklás hason, gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is gyorsúszás lábtempóval

**Gyorsúszás kartempó:** gyorsúszás kartempó járásban, gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval egykaros úszások gyorsúszásban

**Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése**

**Gyorsúszás levegővétele:** gyorsúszás **levegővétel** gyakorlása járás közben, a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”, a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása

**Úszások a mélyvízben**

### Rajtok

### Fejesugrás

### Képességfejlesztés

A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. **Aerob állóképesség** fejlesztése. A gyorsasági állóképesség fejlesztése.

### Játékok, versengések

Fogójátékok. Feladatok labdával és különböző eszközökkel. Egyéni, sor- és váltóversenyek úszólappal. Víz-alámerülési versenyek. Úszóversenyek talpas-, majd fejesugrással meghatározott távon, a tanult

úszásnemekben.

### **Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés**

A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, preventív vízi gyakorlatok.

### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

Az **úszásnemek** és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések. A víz szervezetre gyakorolt hatásai. Az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei. Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében. A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai.

A tanulás során alkalmazott úszóversenyek szabályai. Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai. Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az egészség megőrzésében.

### **Kapcsolódási pontok**

Természetismeret:

- közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.

### **Fogalmak**

önkontroll, vízbiztonság, életvédelem, taposás

### **Követelmény az 5. évfolyam végén**

Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos folyamatos úszás.

Intenzív úszásra törekvés rövidtávon. Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben.

Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása.

## **III. Sportjátékok 59 óra**

### **Előzetes tudás**

Hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű végrehajtása. A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel és lábbal. A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.

### **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai**

A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

## Kézilabdázás 22 óra

### Labda nélküli technikai gyakorlatok

Alaphelyzet, védekező és támadó lábmunka, megindulás-megállás, felugrás-leérkezés, **ütközések, cselek**. Irányváltoztatások, fordulatok labda nélkül. A **sáncolás**, a **laza** és a **szoros** emberfogás technikája.

### Labdás technikai gyakorlatok

A labda fogása, guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, **önszöktetéssel**, irány-, iramváltással. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben.

**Labdaátvétel és -átadások:** különböző irányból érkező labda átvétele, különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok.

**Kapura lövések:** helyből, kilépéssel, 3 lépés után felugrásból, különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. **Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás.**

Ütközések oktatása.

Indulócsel labda nélkül és labdával.

**Kapusmunka:** alaphelyzet, helyezkedés, védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védeése.

### Taktika

1:1, 2:1, 3:1 elleni játék. **Védekezés emberfogással** és területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel. Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.

### Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése.

### Játékok, versengések

A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzészerűen.

### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. Baleset megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetése, a játéktudás bővítése.

### Kapcsolódás

Matematika:

- logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás

Vizuális kultúra:

- tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció

Természetismeret:

- mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok

# MOZGÁSMŰVELTSÉG

## LABDARÚGÁS 22 óra

### Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban.

**Labdahúzóztatás, görgetés** haladás közben, fordulatokkal. 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, labdaátvételek** mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltóztatással.

**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, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.

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

### Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. A játékelemek intenzív gyakorlása, mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése a játékelemekből kiindulva. A szervezet edzettségének növelése. Cserefutball 3-4 fős csapatokkal.

### Játékok, versengések

#### Kispályás labdarúgás

#### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása.

### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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 elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása. 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. A sportoló felszerelésére vonatkozó alapismeretek.

## **MOZGÁSMŰVELTSÉG**

### **KOSÁRLABDÁZÁS 15 óra**

#### **Labda nélküli technikai gyakorlatok**

Megindulás, megállás. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.

**Labdás technikai gyakorlatok:** Labdás ügyességi gyakorlatok.

**Labdavezetések:** Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. **Hosszú- és rövid indulás.** Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, **sarkazás**, önpasszból, ill. kapott labdával.

**Átadások-átvételek:** Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is.

**Kosárra dobások:** Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből mindkét oldalról. **Fektetett dobás** labdavezetésből, **önpasszból**, kapott labdával, mindkét oldalról.

#### **Taktikai gyakorlatok**

Emberfogásos védekezés. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.

#### **Képességfejlesztés**

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző gyakorlatokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

#### **Játékok, versengések**

A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban.

#### **Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés**

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

#### **Fogalmak**

védőtől való elszakadás, szabálykövető magatartás, üres helyre helyezkedés, játékelemek, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, összjáték

#### **Követelmények az 5. évfolyam végén**

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban. Törekvés a technikai, taktikai elemek pontos, eredményes

végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

## IV. ATLÉTIKA 20 óra

### Előzetes tudás

A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete. A három lépéses dobóritmus ismerete. Tartós futás egyéni tempóban.

### A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.

### Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

## MOZGÁSMŰVELTSÉG

### Futások, rajtok

Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. **Futóiskolai gyakorlatok.** Akadályfutás. Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással.

### Állórajt, térdelőrajt.

**Vágtafutások,** gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30-40 m-en. Vágtafutások 20-30 m-en. **Váltófutás,** egykezes alsó váltás.

### Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8-14 lépés nekifutásból, elugró sávból. Magasugrás: 6-8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróverseny.

### Dobások

Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és **lökések** különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3-4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.

Kislabda **hajítás** célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.

### Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Ugrókötélgyakorlatok.

### Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési

játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol és magasugró versenyek. Kislabda hajító versenyek helyből és nekifutással. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.

### **Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés**

A **tartós futás** technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.

### **Kapcsolódási pontok**

Ének-zene:

- ritmus-gyakorlatok, ritmusok

Természetismeret:

- energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság

Földrajz:

- térképismeret

Informatika:

- táblázatok, grafikonok

### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A tartós futás, a gazdaságos vágta-ugrás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat. Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában. Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.

### **Fogalmak**

egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, irambeosztás, el- és felugrás, edzettség

### **Követelmények az 5. évfolyam végén**

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően. Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával. A kislabdahajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása. A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

## V. TORNA JELLEGŰ FELADATOK 20 óra

### 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 mászó kulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.

### A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai

A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban. A „tornászos” mozgás elsajátítására törekvés, igényesség. Fejlődés a torna jellegű motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyságra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre. Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban. A reális testkép és a testtudat kialakulása. Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.

### Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok

## MOZGÁSMŰVELTSÉG

### Torna

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok: akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. **Támlázások** különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejlés. Fejlés, különböző lábtartásokkal. Fejlésből gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfálnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés híd. **Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt**, mindkét irányba. **Összefüggő talajgyakorlat.**

### Szekrényugrás

Keresztbe állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; **zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás.** Hosszába állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaskodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés.

### Függéshelyzetek és függésgyakorlatok

Változatos feladatok függőszerkeken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzózkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással.

## **Egyensúlyozó gyakorlatok**

Egyensúlyozó járások és játékos feladatok ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Független repülés lábterpesztéssel.

## **Képességfejlesztés**

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. Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok) önálló összeállítás, bemutatása.

## **Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés**

A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása.

A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése.

A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.

## **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai. Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve. Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról. A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek. A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése. A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladatvégrehajtások során segítségnyújtás egymásnak. A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.

## **Kapcsolódás**

Természetismeret:

- az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökő erő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont

Vizuális kultúra:

- reneszánsz, barokk

Erkölcstan:

- társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka

Ének-zene:

- ritmus és tempó

## **Fogalmak**

tornászos testtartás, segítségnyújtás, biztosítás

## **Követelmények az 5. évfolyam végén**

A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Talajgyakorlat önálló összeállítása. A balesetvédelmi utasítások betartása. Segítségnyújtás a társaknak.

## **VI. Alternatív környezetben űzhető sportok 14 óra**

### **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 tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai**

A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.

### **Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok**

## **MOZGÁSMŰVELTSÉG**

### **Frizbi 4 óra**

#### **Technikai elemek:**

Dobások párokban, csoportokban (5-7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.

**Nyitások** meghatározott távolságra. Célba dobások a koronggal a **zónába**.

Védekező mozgások, ugrások, elkapások.

**Játék:** pontszerző –kézilabda szabályokkal.

## **Asztalitenisz 5 óra**

### **Technikai elemek:**

Alapállás, ütőfogás. Tenyeres kontra. Fonák nyesés.

Adogatások. **Tenyeres kontra szerva.**

A sportág elemi szabályainak megismerése.

**Játék:** Egyéni és páros mérkőzések.

## **Tollaslabda 5 óra**

### **Technikai elemek:**

Alapállás, ütőfogás, ütések. Rövid és hosszú ütések.

Adogatások, az adogatás szabályai.

Tollaslabda játék teremben, szabadban.

**Játék:** Egyéni, páros és vegyes páros mérkőzések. Tollaslabda verseny.

### **Képességfejlesztés**

A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.

### **Játékok, versengések**

Egyéni-és csapatversenyek, iskolai bajnokságok, háziversenyek.

### **Kapcsolódás**

Természetismeret:

- időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat, gravitáció, szabadesés, forgómozgás az emberi szervezet működése

### **Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés**

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek 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.

### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. Az aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek. Az adott sportág mozgásrendszerének, játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.

## **Fogalmak**

alapállás, adogatás, pont, tenyeres kontra, fonák nyesés, egyéni és páros mérkőzések

## **Követelmények az 5. évfolyam végén**

A tanult alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.

## **VII. Önvédelmi és küzdő feladatok 10 óra**

### **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 tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai**

Alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanultak változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése. Alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.

### **Ismeretek, fejlesztési követelmények, kapcsolódási pontok**

## **MOZGÁSMŰVELTSÉG**

### **Önvédelem, önvédelmi fogások**

Önvédelmi fogások: Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.

### **Önvédelem**

Különböző **eséstechnikák** tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből Csúsztatott esés jobbra és balra

állásban, majd oldalazó szökdeléssel. 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.

**Állasküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás** gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.

### **Grundbirkózás**



Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.

### **Kapcsolódás**

Történelem:

- társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúrák

Természetismeret:

- izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia

### **Képességfejlesztés**

Speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.

### **Játékok, versengések**

Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal.

### **Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés**

A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Az **agresszió** és az **asszertivitás** értelmezése. A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.

### **Fogalmak**

dzsúdó, önvédelmi technika

### **Követelmények az 5. évfolyam végén**

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása. Jártasság néhány önvédelmi fogásban. A test-test elleni küzdelem vállalása. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

## **VIII. Néptánc/Sakk 36 óra**

**IX. NETFIT mérés**

Testösszetétel és tápláltsági profil				Aerob fittségi	Vázizomzat fittségi profil					Hajlékonysági profil
<i>Magasság</i>	<i>Testtömeg</i>	<i>BMI</i>	<i>Testzsír %</i>	<i>20 m-es ingaf</i>	<i>Ütemezett hasizom teszt</i>	<i>Törzsemelés teszt</i>	<i>Ütemezett fekvőtámasz teszt</i>	<i>Kézszorító erejének m.</i>	<i>Helyből távolugrás</i>	<i>Hajlékonysági teszt</i>