

TESTNEVELÉS

A testnevelés stratégiai célja a tanulók élethosszig tartó, egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetésre szocializálása és a motoros műveltség eszközeivel történő személyiségfejlesztés, valamint a tehetséggondozás, a sportban tehetségesek felkarolása. Ehhez kapcsolódóan megjelenik a differenciálás és a motiváció, mint a tanulóközpontú fejlesztés kiemelt területei.

A kiemelt operatív jelentőségűnek titulált célok között nevesítésre került a lelki egészség erősítése és fejlesztése, a szükséges prevenciós folyamatok és tevékenységek kialakítása.

A 3–4. évfolyamon a mozgáskészségek stabilizálódnak, az előzetes mozgástapasztalatokra építve tovább fejlődnek és a mozgástanulás magasabb szintjére kerülnek. Az alapkészségek fejlesztésének folyamatában a komplexebb, nehezített körülmények közötti végrehajtásokra jellemzőek.

A testnevelés órán lehetőség nyílik a fizikai és érzelmi biztonság megteremtésre, ezen keresztül a testnevelés tantárgyhoz kapcsolódó pozitív attitűdök kialakítására, mely olyan fejlesztési területek alapjául szolgálhat, mint például a testi-lelki egészség és az eredményes tanulás.

A tanítási-tanulási folyamat során a testneveléssel, a pedagógussal, a társaival, illetve önmagával szembeni bizalom megteremtése megalapoz olyan kiemelt fejlesztési területet, mint az ön- és társértékelés.

A közösségi sikerélmények, továbbá a legfontosabb magyar sporttörténeti ismeretek kitűnő alapját képezik a nemzeti öntudatnak és a hazafias nevelésnek.

A különböző sportágak, mozgásos tevékenységek, illetve a testnevelés órák rendszabályainak, szokásrendszerének kialakítása, a sportszerű viselkedés alapjainak tanulása az erkölcsi tulajdonságok fejlesztését hivatott szolgálni.

A kooperáció lehetőségének biztosítása, a kommunikációs szabályok, formák és jelek megismerése és elsajátítása a demokráciára nevelés kiemelkedő színtere.

A szabadtéren, természetben végzett mozgások és feladatok fejlesztik a környezettudatosságot.

A szaknyelvi alapok megismertetése, a testnevelés órán használatos szerek, eszközök balesetmentes használatának megismerése, a testi és lelki működéseink felfedezése, a rendszeres testmozgás és a higiénia iránti igény kialakítása, együtt alkotják a testi-lelki egészségre nevelést, a legfontosabb fejlesztési területet.

A testnevelés óra sajátosságainak köszönhetően a hatékony, önálló tanulás és a szociális és állampolgári kompetencia kialakítása eredményes módon valósulhat meg.

Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztésére a testnevelés oktatásában kiemelkedő lehetőség kínálkozik. Meghatározó eszköz a szaknyelvi, terminológiai ismeretek széles körű, igényes közvetítése a pedagógus által.

A kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából fontos a pedagógus-tanuló kommunikáció minősége, illetve a tanulók egymás közötti kulturált kommunikációjának alakítása. Tanórai keretek között erre a hibajavítás, a saját és a társak teljesítményének megfigyelése és értékelése, a játéksituációk, játékfeladatok megbeszélése, a sikerek és kudarcok okainak feltárása, és az egymásnak nyújtott segítségadás keretében nyílik lehetőség.

A kezdeményezőkézség, a vállalkozói kompetencia fejlesztése a testnevelés és sport természetéből adódóan már ebben az életkori szakaszban is elkezdődhet. A tanulók a kooperatív feladatokban, kreativitást és kommunikációt igénylő páros és társas gyakorlatokban, mozgásos játékokban, a tanórai csapatversenyek lebonyolításában megoldják a felmerülő problémáikat.

A testnevelés-tanítás céljai közé kell sorolni az esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések esztétikai tartalommal bírnak. Ennek kialakítása kiemelkedő jelentőségű az alapfokú nevelés kezdeti szakaszaiban. A kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motivációt kiváltó hatás lehet.

Az esztétikai élmény átélése fokozza a testnevelés iránti érdeklődést, a pozitív attitűdöt.

Követelmény

- El kell érni, hogy a tanulók igényévé váljon az egészséges életmód, ezért kezeljék kiemelt helyen az egészség megőrzését. Ismerjék saját motorikus képességeiket, igényeljék a mozgásos játékok, a versengés örömet.
- Becsüljék meg társaik teljesítményét. Mozdásuk koordinált, esztétikus és kulturált legyen. Válgják életmódjuk részévé a rendszeres fizikai aktivitás. Legyenek képesek a természetes mozgások tökéletes végrehajtására.
- Fejlődjön akaratuk, kitartásuk és egyéb erkölcsi tulajdonságaik.
- Fizikai képzettségük életkoruknak megfelelő legyen. Ismerjék és alkalmazzák az ismertebb sportágak, sportjátékok alaptechnikáit, szabályait.
- Alakuljon ki megfelelő higiéniai alap az egészséges sportoláshoz, illetve sportolás utáni tisztálkodáshoz.
- Alakuljon ki és maradjon fenn a tanulóknál a biomechanikailag helyes testtartás.

Értékelés

A nevelést a tanulók aktivitásának, és a szabály, és morális rendszerhez való viszonyulásuk felbecsülésén mérjük. A tanulók neveltsége és képzettsége a célrendszerben jelzett követelményeknek megfelelően az érdemjegyen jelenik meg. A neveltség szintjét becsléssel mérjük a munka aktivitásán, a szabályos egészségőrző és erkölcsös cselekvés értékelésén alapul.

- Az oktatást a sportágban mutatott teljesítmények mutatják. Az oktatás szintjét a sportteljesítményekhez, az országos standardokhoz vagy az elsajátításra előírt tananyagmennyiséghez és minőséghez viszonyítjuk.
- A képzést a tanulók teljesítményeinek önmagukhoz viszonyított fejlődése alapján értékeljük. Esélyt kell adni arra, hogy a hátrányos fizikai adottságokkal rendelkezők is jó értékelést szerezhessenek. A képzés szintjének alapját a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődése adja. Az esélyjavítás egyik lehetősége a differenciált tananyag kijelöléshez adott módszertani alternatívák alkalmazásával valósítható meg.

- A tanulók neveltségét tanórai és tanórán kívüli testedzésben felmutatott aktivitásuk és a testedzések szabály, valamint erkölcsi rendjéhez (fair play) viszonyított cselekedeteik alapján lehet jellemezni.

A tantervi követelmények működése: A tanuló iskolai munkáját végzi, a tanterv az iskola, és a testnevelő tanár által meghatározott, előírt követelmények és értékelés ismeretében.

- A tanár tehát a három szint alapján minősíti a tanuló munkáját, majd érdemjegyeket, ezek összegzéseként félévi és év végi osztályzatot ad.

Az értékelő rendszer működésének alapfeltétele az, hogy a testnevelést és gyógytestnevelést tanítók megfeleljenek a következő elvárásnak:

A testnevelés egészében érvényesítsék a gerinc- ízületvédelem szabályainak alkalmazását. Minden tanulóval rendszeresen végezzék a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó mozgásanyagot.

A testnevelés egésze örömet és sikerélményt nyújtson, még az eltérő testi adottságú tanulóknak is.

A Tanár a tárgyi feltételek arányában igyekezzék sokoldalú, harmonikus nevelési és képzési alapot biztosítani.

Igazságosan és következetesen értékelje tanítványait.

3–4. évfolyam

Kulcskompetenciák, kiemelt fejlesztési feladatok	Témakörök	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódások
I) T) Te) egy) szk) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Mozgásérzékelés</u> <u>Ritmus- és ütemtartás</u>	1. Alaki gyakorlatok.	<ul style="list-style-type: none"> • Alapállás, pihenj állás. • Testfordulatok helyben, ugrással. • Sorakozás egysoros vonalba, oszlopba (társ mögött). • Köralakítás kézfogással. • Járás ütemtartással, tapssal, dobbantással. • Nyitódás-záródás. • Kapcsolódó játékok: mozdulatlanság, baglyocska, szoboralakítás. 	Magyar nyelv és irodalom (vezényszavak); 2.7
I) T) Te) É) Egy) szk) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Mozgásérzékelés</u> <u>Ritmus- és ütemtartás</u>	2. Gimnasztika. 2. 1. Egyszerű 1–8 ütemű gimnasztika.	<ul style="list-style-type: none"> • Mint az előző évfolyamokon, de kissé nehezítve. • A csont-, az izom- és az ízületi rendszer lehetőségeit kihasználó, de kímélő, merevségektől mentes 1–8 ütemű, utánzással végrehajtható előkészítő gyakorlatok szer nélkül és szerekekkel (pad, bordásfal, zsámoly). • Önállóan, társutánzással, valamint szaknyelvi utasításra végzett szabadgyakorlatok, valamint szabadgyakorlati alapformájú társas-, kézi szer- és szergyakorlatok. • Testhelyzetek, kartartások, alapformák: legszokványosabb testhelyzeteket, kartartásokat és alapformákat tartalmazó szabad-, társas- és kéziszer-gyakorlatok (labdával, babzsákkal, ugrókötéllal, szalaggal stb.). • Rövidebb gyakorlatsorok, statikus egyensúlyviszonyok gyakoroltatása. • Ritmikus feladatok énekre, zenére. • Tartásjavító és a gerinc deformításokat megelőző (korrigáló), talpboltozatot erősítő gyakorlatok. • Kapcsolódó játékok: fogójátékok, versengések kettős körben, kakasviadal stb. 	Életvitel és gyakorlati ismeretek; Természet- és társadalomismeret; 1.1, 1.3, 2.1, 2.2, 2.7, 3.1, 3.2

Kulcskompetenciák, kiemelt fejlesztési feladatok	Témakörök	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódások
I) T) Te) É) pr) szk) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Mozgásalkalmazás</u> <u>Gyorsasági koordináció</u> <u>Mozgásérzékelés</u> <u>Élményszerzés</u> <u>Fair play</u>	3. Járások és futások. 3. 1. Járások. 3. 2. Futások. 3. 3. Egyszerű szabályokon alapuló fogójátékok.	<ul style="list-style-type: none"> • Járás behunyt szemmel előre, hátra és oldalra keresztlépéssel, mélytérdhajtásban, járás ütemtartással. • Futás irányítva, jelekkel, feladatokkal (bekötött szemmel, párokban, társhoz igazított iramban). Átfutás hajtott kötélén. • Futás akadályokon át, padra, zsámolyra fel- és lelépéssel. Felfutás lépcsőn, lejtőn és vissza. • Futás guggoló rajttal, rajtversenyek. • Rövid távú vágtafutások. • Gyors futások irányváltoztatással. • Hosszú távú futások saját tempóban. • Kapcsolódó játékok: fogójátékok, különböző sor- és váltóversenyek, futóversenyek, vakfogójárással („erre csörög a dió ...”, tapsolással és énekléssel, félperces fogójáték, páros fogó, helycsere, „Balatoni halászok”, skalpvadászat stb. 	Életvitel és gyakorlati ismeretek; Természet- és társadalomismeret 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.5, 2.6, 3.1, 3.2

Kulcskompetenciák, kiemelt fejlesztési feladatok	Témakörök	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódások
I) T) Te) É) egy) szk) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Mozgásalkalmazás</u> <u>Ritmus és reakcióképesség</u> <u>Térbeli tájékozódás</u>	4. Szökdelések és ugrások. 4. 1. Rövid idejű, fokozatosan növekvő erőszükségletet igénylő szökdelések. 4. 2. Ugrások saját erőbeosztással.	<ul style="list-style-type: none"> • Szökdelések egy, váltott és páros lábon előre, hátra és oldalra meghatározott távolságig. Szökdelések helyben és továbbhaladással taps ritmusát követve. • Kötéláthajtás egy, váltott és páros lábon szökdeléssel, meghatározott ideig. • Ugróiskola kötéláthajtással párokban, majd közös kötéllal. • Felugrások helyből és nekifutásból emelkedő szerekre (rézsútos pad), leugrások szőnyegre. • Felugrás függésbe (bordásfal, gyűrű), leugrás a szerről. Zsugorkanyar. • Távolugrás helyből és nekifutással, elugró sávból. • Magasugrás helyből és nekifutással. • Sorozatugrások (hármás, négyes, ötös). • Kapcsolódó játékok: nyuszi ugrás adott távolságon, szökdelő fogó („Balatoni halászok”, félperces fogó), kengurufogó, ugróiskola, ugróversenyek stb. 	Életvitel és gyakorlati ismeretek; Természet- és társadalomismeret 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.5, 2.6, 3.1, 3.2
I) T) Te) É) <u>Mozgásérzékelés</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Térbeli tájékozódás</u> <u>Kreativitás</u> <u>Összpontosítás</u> <u>Élményszerzés</u> <u>Fair play</u>	5. Dobások, hajítások. 5. 1. Egy- és kétkézes dobások. 5. 2. Hajítások, vetések kis súllyal.	<ul style="list-style-type: none"> • Mint az előző évfolyamokon, valamint: • Dobások távolba és célba különböző körméretű és tömegű labdával, a céltávolság növelésével. • Dobások két kézzel előre és hátra, a fej fölött és a lábak között. • Dobási (vetési) kísérletek az oldalsíkban szerzett lendülettel előre és hátra. • Ütések lufival és könnyű labdával szabadon, felfelé. • Kapcsolódó játékok: kiszorítósdijátékkal, csapatban; egyszerű fogyasztójáték, tűzharc (egy, két, három labdával), döngető, vadászlabda, csapatos versenyek: „Ki lök a legmesszebbre?”, „Ki céloz ügyesebben?” stb. 	Életvitel és gyakorlati ismeretek; Természet- és társadalomismeret 1.1, 1.3, 2.1, 2.3, 2.5, 2.6, 2.7, 3.1

Kulcskompetenciák, kiemelt fejlesztési feladatok	Témakörök	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódások
I) T) Te) É) egy) szk) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Térbeli tájékozódás</u> <u>Egyensúlyozó képesség</u>	6. Támaszok, kúszások, mászások, egyensúlyozások. 6. 1. Feladatok támaszban. 6. 2. Kúszások, mászások. 6. 3. Statikus jellegű egyensúlygyakorlatok. 6. 4. Dinamikus jellegű egyensúlygyakorlatok. 6. 5. Egyéb természetes mozgások.	<ul style="list-style-type: none"> • Mint az előző évfolyamokon, valamint: • Folyamatos kúszás akadályok nélkül és akadályok alatt. • Kúszás talajon, háton, lábakkal kifejtett tolóerőt alkalmazva, kúszás fejfel terelgetett felfújtt és tömött labdával. Kúszás rézsútos padon karhúzásokkal. Rákkúszás (hason fekvésben, hátra). • Vándormászási kísérletek (esetleg bordásfalon). Felugrások és leugrások kéztámasszal különböző szerekre (pad, zsámoly, egyrészes szekrény). • Gurulóátfordulás előre és hátra guggoló támaszból és terpeszállásból. Sorozat gurulóátfordulás előre. Fejenállás és kézenállási kísérletek. • Egyensúlyozó futás rézsútos padon, egyensúlyozó járás, forgással kombinálva pad merevítő gerendáján. • Helycsere padon egymással szemben haladva. • Testhelyzet-változtatások tenyéren egyensúlyozott labdával, labda-egyensúlyozás lábfejen, combon, homlokon. • Kapcsolódó játékok: mozdulatlanság, szoboralakítás, „Ki áll tovább egy lábon?”; sor- és váltóversenyek, pincéerverseny, „Állítsd meg a karikát!” stb. 	Életvitel és gyakorlati ismeretek; Természet- és társadalomismeret 1.3, 2.2, 2.5, 2.6, 2.7, 3.1
I) T) Te) É) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Térbeli tájékozódás</u> <u>Egyensúlyozó képesség</u>	7. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatokban	<ul style="list-style-type: none"> • Tolások és húzások a testi erő kihasználásával • Egyensúly kibillentő gyakorlatok • Szabadulásfogásokból • Grundbirkózás • Esések és tompítások • Küzdő játékok 	Természet- és társadalomismeret 1.3, 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 2.7, 3.1

Kulcskompetenciák, kiemelt fejlesztési feladatok	Témakörök	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódások
I) T) Te) É) szk) egy) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Mozgásérzékelés</u> <u>Térbeli tájékozódás</u>	8. A labdakezelés alapjai. 8. 1. Labdavezetés kézzel, lábbal. 8. 2. Labdadobás. 8. 3. Lökés, ütés.	<ul style="list-style-type: none"> • Mint az előző évfolyamokon, valamint: • Labdavezetés kézzel helyben (állásban, ülésben, guggolásban) és továbbhaladással kijelölt pályán, hullámvonalban. • Labdavezetés kis területen, az ütközések elkerülésével. • Labdavezetés lábbal, cselezés. • Labdadobási kísérletek kidobó állásból befordulással, majd később mozgásból (nekifutásból). • Lökési kísérletek tömött labdával mellől indítva két kézzel, guggolásból indítva; válltól indítva egy kézzel. • Ütési kísérletek: guruló labda terelgetése és labdatáncoltatás, a labda földre ütögetése bottal. • Kapcsolódó játékok: szabadulás a labdától, adogatóversenyek, sor- és váltóverseny szlalomozva, labdavadászok, háromudvaros fogyasztójáték stb. 	Életvitel és gyakorlati ismeretek; Természet- és társadalomismeret 1.1, 1.3, 2.1, 2.3, 2.5, 2.6, 2.7, 3.1
I) T) Te) É) F) egy) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgásalkalmazás</u> <u>Ritmusérzék</u> <u>Kreativitás</u> <u>Élményszerzés</u>	9. Koreografált játékok. 9. 1. Rövidebb, egyszerű mozgásrendszerű koreográfiák betanulása.	<ul style="list-style-type: none"> • Körjátékok zenére, dalokra és gyermekmondókákra. • Alakzatváltoztatások: csoportos, páros és egyéni járások, guggolások, karmozgások, ugrások és szökdelések, tánclépések. • Rövid, egyszerű, koreografált mozgássorok zenével, dallal, szerekekkel (labdával, szalaggal, bottal). 	Magyar nyelv és irodalom; 1.1, 1.2, 1.3, 2.4, 2.7, 3.2

Kulcskompetenciák, kiemelt fejlesztési feladatok	Témakörök	Tanulói tevékenységek	Kapcsolódások
I) T) Te) É) egy) <u>Mozgáskoordinációs</u> <u>Mozgástanulás</u> <u>Mozgásérzékelés</u> <u>Térbeli tájékozódás</u>	10. Úszás. 10. 1. Vízhez szoktatás. 10. 2. Az úszás technikai alapjai. 10. 3. Egy úszásnem technikai alapjai.	<ul style="list-style-type: none"> • Sorakozás és vonulás derékig érő vízben. • Szabadgyakorlatok a vízben. • Siklasi kísérletek. Sikláshoz kapcsolt lábtempó a választott úszásnemben. Siklás és kartempó. • Kar- és lábmunka összehangolása. • Kapcsolódó játékok: fogójátékok a vízben, hajóvontatás, gyöngyhalász, halacska stb. 	Életvitel és gyakorlati ismeretek; Természet- és társadalomismeret 1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.7, 3.1
I) Te) F) K) É) é)	11. Higiéniai ismeretek. 11. 1. Higiéniai ismeretek növelése. 11. 1. Szoktatás a higiéniai ismeretek alkalmazására.	<ul style="list-style-type: none"> • A test tulajdonságainak felfedezése és tudatos megismerése a mozgások során: csontok, izmok, ízületek. • A test képességeinek fejlesztése, épségének védelme: ügyesség, bátorság és óvatosság. • A tisztaság fontossága: tiszta test, tiszta öltözék, mosakodás, rendszeret. • Az öltöző és a gyakorlótér rendje és tisztasága. • Kapcsolódó játék: Ki tud több higiénias szabályt felsorolni? 	Életvitel és gyakorlati ismeretek; Természet- és társadalomismeret 1.4, 3.2
Te) É) F) é) <u>Mozgáskoordináció</u> <u>Mozgásalkalmazás</u> <u>Kreativitás</u> <u>Élményszerzés</u> <u>Fair play</u>	12. Szabadidős sporttevékenységek.	<ul style="list-style-type: none"> • Séták, gyalogos, kerékpáros túrák (útjelzések, turistajelzések megismerése). • Ügyességet fejlesztő közlekedési eszközök használata (kerékpározás, görkorcsolyázás, gördeszkázás, korcsolyázás). • Szánkózás, korcsolyázás, hó csata és hóemberépítés. 	Természet- és társadalomismeret; Életvitel és gyakorlati ismeretek 1.2, 2.3, 3.2

A továbbhaladás feltételei

- A tanuló ismerje, értse a vezényszavakat, és hajtsa végre a rendgyakorlatokat.
- Kövesse az alapvető gimnasztikai alapformákra épülő, egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat.
- Tudjon elfogadhatóan rajtolni, futni, ugrani és dobni.
- Tudjon megfelelő kísérleteket bemutatni a kúszás, a mászás, a támasz és a függés feladatainak teljesítése során.
- A torna (jellegű) gyakorlatokat hajtsa végre kis segítséggel, biztonságosan és szép testtartással.
- Örömmel vegyen részt a testnevelési játékokban.
- Viselkedjen biztonságosan a mellmagas vízben.

