# Matolcsy Miklós Általános Iskola helyi tanterv

## Testnevelés 5. évfolyam

### Témakörök

#### Témakör: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

##### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

##### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
* a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
* a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

##### Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
* 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése
* 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal
* Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
* Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
* Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása
* Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása
* A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
* A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
* Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása
* a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése
* A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése
* Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
* Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére

##### Fogalmak

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás

##### Javasolt tevékenységek

#### Témakör: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Javasolt óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

##### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
* ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
* tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

##### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
* magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás – számára megfelelő – technikáit.

##### Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan
* Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával
* Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre
* Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszökkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípoló rakéta)
* Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból
* Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, hasmánt technikával
* Az állóképesség, a szívműködés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése
* Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül
* Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása

##### Fogalmak

elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség

##### Javasolt tevékenységek

#### Témakör: Torna jellegű feladatmegoldások

Javasolt óraszám: 23 óra

Tanulási eredmények

##### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
* a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
* a torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

##### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

##### Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, izomérzékelés) további fejlesztése
* A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése
* A cselekvési biztonság növelése
* Segítségadás tanítása, tanulása
* Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására
* A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
* Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása
* Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
* Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján
* Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek
* A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése
* Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
* Fejállás
* Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan
* Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba
* Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
* Összefüggő talajgyakorlat összeállítása
* Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés

##### Talajon:

##### Ugrószekrényen:

##### Fogalmak

függeszkedés, támlázás, fejállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, homorított leugrás, átfordulás

##### Javasolt tevékenységek

#### Témakör: Sportjátékok

Javasolt óraszám: 35 óra

Tanulási eredmények

##### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
* egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

##### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
* a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
* a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

##### Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása
* Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett
* A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
* 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
* Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
* Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
* A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása
* A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása
* Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból
* Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
* Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban
* Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről
* Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
* A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése
* A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védési technikájának elsajátítása kézzel és lábbal
* A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játékszituációkban
* Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel
* Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)
* A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása
* 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)
* Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása
* Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
* Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálymódosításokkal
* A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása
* A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban
* Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékra könnyített feltételek mellett
* Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban
* Forgásszabály alkalmazása
* A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében
* A labda nélküli technikai elemek, mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások ismerete, alkalmazása a játék folyamatában
* Labdavezetések és labdaátadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvételének alkalmazása talppal, belsővel
* Alakzattartással történő labdás koordinációs passzgyakorlatok
* Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
* A labda nélküli támadó szerepek (helyezkedési módok) megismerése 2-0-ás, 3-0-ás gyakorlási helyzetekben
* A különböző védőszerepek megismerése (passzsávok lezárása, optimális távolságtartás a támadótól, célfelülethez igazított helyezkedés)
* Kényszerítő átadások gyakorlása 2-0-ás taktikai helyzetben
* Változatos alakú, méretű pályán az 1-1 és 2-2 elleni játékszituációk védő és támadó szerepeinek gyakorlása különböző méretű, elhelyezkedésű, számú célfelületre, a labda méretének, anyagának változtatásával
* 2-1, 3-1 elleni emberelőnyös kisjátékokban a támadó játékosok együttműködésének, a védő játékosok helyezkedésének gyakorlása
* Létszámazonos kisjátékok és mérkőzésjátékok változatos szabályokkal
* A kapus alaphelyzet kialakítása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával
* Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása
* Labdabiztonságot növelő gyakorlatok
* Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással
* Labdaütések palánkra és társnak
* Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése
* Folyamatos labdaátadások társnak
* Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
* Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védése nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal
* 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása

##### Kézilabda

##### Kosárlabda

##### Röplabda

##### Labdarúgás

##### Floorball

##### Fogalmak

kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy-és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, szabadrúgás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzatbontó és alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, emberfogás, egykezes tolt átadás, floorball – ütőfogás, labdahúzás és -lövés, kapuelőtér

##### Javasolt tevékenységek

#### Témakör: Testnevelési és népi játékok

Javasolt óraszám: 17 óra

Tanulási eredmények

##### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
* a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik;
* egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

##### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
* a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

##### Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
* A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetéses fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
* A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
* Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
* A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával
* 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
* Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban
* Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
* Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása
* A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)
* A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
* Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
* Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)
* A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
* A táncos motívumok összefűzése adott ritmusképletek interpretálásával
* Mozgásmemória fejlesztése hosszabb motívumsorok betanulásával, végrehajtásával
* Dunai táncdialektusból választott csárdás, ugrós és verbunk táncok mozgáselemeinek, kulturális értékeinek megismerése

##### Fogalmak

laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel

##### Javasolt tevékenységek

#### Témakör: Önvédelmi és küzdősportok

Javasolt óraszám: 20 óra

Tanulási eredmények

##### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

##### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
* a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

##### Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
* Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése
* A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett
* Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéket, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
* A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
* A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása
* A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása
* Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása
* Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)
* Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása
* Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal
* Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba
* Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása
* A birkózásban használatos különböző fogásmódok megismerése (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás, alkarfogás, könyökfogás)
* A gerincoszlop mozgékonyságát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása
* Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
* Hídban forgási kísérletek
* Hídból kifordulás fejtámaszba
* Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével
* Birkózó alapállás technikájának elsajátítása
* Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra)
* Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával
* Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
* Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
* Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással
* Alapvető karateállások és testtartások megismerése
* Alapállásból helyváltoztatások előre és hátra rögzített kartartásokkal
* Alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elöl lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán)
* Oldalra csapás az ököl alsó részével és csapás az ökölháttal alapütések megismerése
* Az előre rúgás alaptechnikájának végrehajtása
* A tanult ütések, rúgások gyakorlása helyváltoztatás nélkül különböző karateállásokban, különböző magasságokba
* Alapvető védekező technikák elsajátítása helyben (az arc védése, a test, törzs védése, kétkezes védés, öv alatti terület védése, védés a tenyér élével)
* A tanult ütések, rúgások gyakorlása különböző magasságokba, helyváltoztatás közben
* A kiinduló helyzetből történő ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása
* Kata gyakorlatot előkészítő összefüggő gyakorlatlánc végrehajtása
* Egyszerű kézzel (fejre és testre irányuló egyenes ütés) és lábbal (testre irányuló egyenes rúgás) történő támadások biztonságos kontrollált végrehajtása és azok védése a megfelelő biztonságos végrehajtási távolság kialakításával
* A védekezés utáni ellentámadás praktikus és biztonságos végrehajtása mindkét oldalról
* Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
* Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból
* Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve

##### Birkózás

##### Karate

##### Dzsúdó

##### Fogalmak

lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökfelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, egyenes ütés, karate védéstechnikák, ellentámadás, küzdőtávolság, ötlépéses alapküzdelem

##### Javasolt tevékenységek

#### Témakör: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

Javasolt óraszám: 16 óra

Tanulási eredmények

##### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

##### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

##### Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, asztalitenisz, tollaslabda, kerékpározás)
* Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (szánkózás, korcsolyázás)
* A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítséggel
* Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata
* Szabadtéri akadálypályák leküzdése
* A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása

##### Fogalmak

természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem

##### Javasolt tevékenységek

#### Témakör: Úszás (Amennyiben adottak a feltételek.)

Javasolt óraszám: 18 óra

Tanulási eredmények

##### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.
* a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat

##### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik;
* rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat;
* tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik.

##### Fejlesztési feladatok és ismeretek

* Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
* A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése
* A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése
* A vízben végezhető játékok tanulása, az úszások megszerettetése
* A korábban elsajátított úszásnem(ek) gyakorlása, technikájának javítása (amennyiben a tanuló az 1–4. osztályban tanult úszni)
* Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
* Hátúszórajt és a fejesugrás elsajátítása
* Merülési versenyek, úszóversenyek
* A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
* Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése
* Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően

##### Fogalmak

úszásnem, hátúszórajt, rajtfejes, taposás, intenzív úszás, állóképesség

##### Javasolt tevékenységek

#### Témakör: Gyógytestnevelés

Javasolt óraszám: óra

Tanulási eredmények

##### A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:

* nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására;
* ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
* az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik;
* a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat;
* egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre;
* tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik;
* rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat;
* megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
* a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

##### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

* tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
* a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
* a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

##### Fejlesztési feladatok és ismeretek

* A helyes légzéstechnika elsajátítása
* Egyszerűbb légzőgyakorlatok összeállítása
* A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
* A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, megtartása, tudatosítása
* A 4-5 gyakorlatból álló, a biomechanikailag helyes testtartást kialakítását elősegítő gyakorlatsor önálló összeállítása kis tanári segítséggel
* Összetett korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos elsajátítása, önálló végrehajtása, alkalmazása
* A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok önálló összeállítása tanári segítséggel, azok tudatos, pontos végrehajtása
* Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
* Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok növelését szolgáló tevékenységek megismerése, végrehajtása
* Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül

##### Fogalmak

vázizomzat, izomérzékelés, önállóan végzett otthoni gyakorlatok, kontraindikált gyakorlatok, légzőizmok

##### Javasolt tevékenységek