



**Vakok Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézménye, Óvodája,  
Általános Iskolája, Szakiskolája, Készségfejlesztő Iskolája, Fejlesztő  
Nevelés-Oktatást Végző Iskolája, Kollégiuma és Gyermekotthona**

Helyi tanterv

Átdolgozta: Hraskó Eszter, Szánthó Ágnes, Páni Róbert

## Testnevelés

A Testnevelés és egészségfejlesztés az egyik legösszetettebb tanulási terület, meglehetősen komplex célkitűzéssel. 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.

A testnevelés tantárgy a tanulókat a játék és a sporttevékenység, illetve a testedzés lehetőségeinek és eljárásainak felhasználásával, a pedagógus személyes példamutató magatartásán keresztül alakítja, formálja. Az egészséges és harmonikus életvitelt megalapozó ismeretek átadása, a szokások kialakítása az alapfokú oktatás kezdeti szakaszában a leghangsúlyosabb. Az alsó tagozat nevelő-oktató tevékenységében ezért kiemelkedő szerepe van a testnevelés tantárgy tanításának, amit a szükséges képzettséggel rendelkező pedagógus végez. A tantárgy jelentőségét növeli, hogy a koordinációs képességek fejlesztésének szenzitív szakaszai nagyrészt erre az életkorra tehetők. A tanulók természetes igényéből fakadó mozgásszükségletet úgy kell kielégíteni, hogy a mozgásműveltség kialakítása és fejlesztése mellett kiemelt szerepet kapjon a motoros képességek fejlesztése. A testnevelés meghatározó szerepet játszik a tanulók szokásrendjének, életvitelének kialakításában. Ebben a korban alapozható meg a mozgás és a mozgástanulás iránti pozitív attitűd, amely jelentősen hozzájárul az élethosszig tartó, egészségtudatos, tevékeny, harmonikus életvitel megvalósításához. Így válhat az egyén később a társadalom aktív tagjává. Az egészségfejlesztés területén a rendszeres higiéniai alapok megismerése, elsajátításának igénye az egész nevelési-oktatási szakaszt végig kíséri. A szabadtéren, a természetközeli helyszíneken végzett rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása a környezet megismerésén keresztül járul hozzá a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez, mint nevelési célhoz.

A testnevelés kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű tanulást. A gyors mozgástanulásnak, valamint a sportági mozgásformák elsajátításának alapfeltétele a természetes mozgások megszilárdulása. Ennek érdekében érvényesülnie kell a fokozatosság elvének. Az alapkészségek egyszerű végrehajtását gyakorolva jutunk el az összetettebb helyzetekben történő végrehajtásig. A tanulási folyamat során érvényesülnie kell a sikerességnek, az örömteli mozgásos tevékenységnek, amely a játékkal, a játékos mozgástanulással együtt kialakíthatja a testneveléshez, a testmozgáshoz fűződő pozitív érzelmi viszonyulást. A játéktevékenység során is a könnyített szabályoktól haladunk az egyre nehezedő szabályok alkalmazása felé.

Az általános iskola alsó tagozatán elsősorban a játékos cselekvéstanulást helyezük előtérbe. A differenciálás elvét alkalmazva juthatunk el oda, hogy minden tanuló a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére jusson. Fontos, hogy a gyerekeket a követelmények erőkifejtésre készítsék, de ez ne vezessen kudarchoz, ne váljon kilátástalanná, és ne okozzon hátrányos megkülönböztetést. Ugyanakkor a tanulókat hozzá kell segíteni ahhoz, hogy toleránssá váljanak a társaik gyengébb teljesítménye, esetleg testi és más fogyatékosága iránt.

Az alsó tagozatos testnevelés célja – a prevenciót maximálisan figyelembe véve – a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskészségeinek, motoros képességeinek olyan szintre fejlesztése, hogy alkalmassá váljanak a sikeres mozgásos cselekvéstanulásra és testedzésre. Célként szolgál továbbá a diákok önismeretének fejlesztése, énképének, érzelmi-akarati készségeinek formálása, a szabálykövető magatartásminták kialakítása. A testnevelés a motoros képességek fejlesztésével hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek az életkoruknak és testi adottságaiknak megfelelő erővel, gyorsasággal és állóképességgel rendelkezzenek. Ugyanakkor korosztályuknak megfelelően fejlődik izomérzékelésük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó és egyensúlyozó képességük. A mozgástanulás során elsajátítják a különböző futások, ugrások és dobások alapttechnikáit. Megtanulnak egyszerű támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatokat. A lehetőségek függvényében elsajátítanak legalább egy úszásnemet.

A lelkerő, a kitartás, a küzdőképesség, a bátorság, a becsület, a fair play, az önuralom, a tisztelet, a társak iránt tanúsított tolerancia mind fejlesztés alatt állnak az egyszerű, játékos feladatmegoldások során.

Intézményünkben verbálisan és manuálisan facilitált mozgásnevelés jellemző. A tanulók memóriájában a szavak jelentésében rejlő információ helyett a tárgyakra emlékezés a meghatározó, míg a tananyag ok-okozati viszonyaiban a jelenségszintű megértés felülírja a logikai értelmezés alternatíváját. Figyelmük, koncentrációképességük szétszórt, rövid ideig tart, így kiemelt szempont a változatos óraszervezési eljárások alkalmazása, melyben hangsúlyos szerepet kapnak a direkt módszertani eljárások.

A testnevelés fő célja mellett rész cél az 1–4. évfolyam körében megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal rendelkező, belgyógyászati betegségekben szenvedő gyermekek testedzésének, mozgásműveltségük kialakításának biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása.

### **Intézményünk és tantervünk sajátosságai**

Az intézményünk a WHO (*World Health Organization*), az IBSA (*International Blind Sport Association*), valamint az IPC (*International Paralympic Committee*) által ajánlott látássérült kategóriákat alkalmazza, amelyek ebben a dokumentumban is megjelennek. A felosztás a következő:

<b>WHO által meghatározott kategóriák</b>	<b>IBSA, IPC által ajánlott kategóriák</b>
Vakok, akiknek látásteljesítménye (vízusa) 0, fényt sem érzékelnek.	B1
Aliglátók (fényérzékenyek, ujjolvasók, nagytárgylátók), akiknek szemüveggel korrigált látásélessége 0,1-ig terjed és a Csapody VII. Olvasópróba eredménytelen, valamint, akiknek a látásteljesítménye több 0,1-nél, de látóterük 20°-nál szűkebb, szembetegségük súlyos fokú.	B2

<p>Gyengénlátók, akiknek szemüveggel korrigált látásélessége 0,1-0,33 között, vagy több (0,4-0,5), de látóterük 20°-nál szűkebb, valamint, akiknek 0,1 alatt van a látásélességük, de optikai segédeszközök segítségével a Csapody VII. Olvasópróbának megfelelnek.</p>	<p>B3</p>
---	-----------

Egyes szemészeti diagnózis (pl. Buphthalmus, glaucoma, choriorethinitis vagy ROP) esetén ellenjavallt bizonyos mozgások végzése, így a magasabb tornaeszközökről történő leugrás, a nagyobb zökkenéssel járó mozgásvégzés, a fejet érő ütések (pl. fejesugrás) és a légzésvisszatartással történő erőkifejtés. Mindezt figyelembe véve szükséges mérlegelni a tanulók terhelhetőségét és a differenciálás lehetőségét.

Amennyiben az intézményünkkel szerződött ortopéd szakorvos a kötelező iskola-egészségügyi szűrésen II.a vagy II.b kategóriába sorolja a tanulókat, a testnevelés órákkal párhuzamosan, vagy azt kiváltva gyógytestnevelés órák keretein belül fejlesztjük őket.

A tornaterem környezete megfelel a testnevelés és a gyógytestnevelés speciális igényeinek, a haptikus tájékozódás támogatásának (pl. a tornaterem tapintható vonalazása, dobófal, speciális auditív eszközök).

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

**A tanulás kompetenciái:** A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált. B1, B2, B3 sérültségi fokoknál a mély és értő tanulás képességének elsajátítása, a kognitív fejlesztés, a mozgásos cselekedtetés hatékonysága a Helyi Tantervben megvalósul.

**A kommunikációs kompetenciák:** A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá. A B1, B2, B3 sérültségi fokoknál az auditív-haptikus megismerési folyamat a tantárgy sajátossága. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértést, a szakkifejezések és helyes terminológiák alapvető elsajátítását, amelyre ráépítjük a következő évfolyamok mozgásnevelését.

**A matematikai, gondolkodási kompetenciák:** A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai). A B1, B2, B3 sérültségi fokoknál megvalósul ennek a kompetenciának a fejlesztése a Helyi Tantervünkben.

**A személyes és társas kapcsolati kompetenciák:** A testnevelés tantárgy a személyes és társas kapcsolati kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb). A B1, B2, B3 sérültségi fokoknál úgy valósulnak meg a célkitűzések, hogy labdás és labda nélküli ügyességi feladatokat tanítunk, amelyek előkészítik a látássérült tanítványaink számára a speciális sportágainak alapjait.

**A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:** A tanuló kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét. A B1, B2, B3 sérültségi fokoknál úgy valósulnak meg ezek a célkitűzések, hogy tanári vezetéssel a tanulók megismerkednek a szemészeti diagnózisuknak megfelelő indikált mozgástevékenységekkel, szemészeti higiéniájukkal, valamint megismerkednek a paralimpia fogalomkörével.

Az iskolai testnevelésóra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében – amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen, illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítani a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelenjen a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a természetes mozgáskészségek és a sportági jellegű előkészítő mozgásformák kivitelezésének színvonala, valamint a motoros képességek területén a tanuló önmagához mért fejlődése. Az alsó tagozatos diákok életkori sajátosságához igazított pedagógiai eljárások egyik legfontosabb eleme a pozitív tanulási légkört kialakító fejlesztő-formáló értékelés. A pszichomotoros teljesítmény az érzelmi-akarati tényezőkkel koherens egységet alkotva képezi a minősítés alapját.

## 1–2. évfolyam

Ahogy az első önálló lépések, úgy az 1/1–1/2-2. évfolyamon megélt testnevelésórák is meghatározóak a gyermek életében. Életkori sajátosság az ismeretszerzés, az alkotás, az önkifejezés és nem utolsósorban az örömező mozgáson keresztül kifejeződése, megvalósulása. A tanulók már az első tanórákon megismerik a testkultúra alapjait: az öltözői és teremrend, a tiszta és megfelelő sportfelszerelés nélkülözhetetlenségét, az alapvető higiéniai követelményeket. Ezek az ismeretek ebben a szakaszban válnak a gyermek szokásrendjévé, mellyel a kulturális tudatosság kompetenciái kialakulnak. Az óra szervezési kereteit adják az egyszerű rendgyakorlatok, melyeken keresztül a tanulók megismerik és megtapasztalják a közösségben történő alkalmazkodás, a tolerancia és önfegyelem szociokulturális jelentőségét, ezzel megalapozva a következő iskolai szakaszok társadalmi részvétel és felelősségvállalás kompetenciái eredményes kialakításának lehetőségét.

A testnevelés kerettanterv a korosztály számára a mozgásműveltség területén kiemelten fontosnak tartja az alapvető helyváltoztató mozgások (járások, futások, szökdelések, ugrások, kúszások, mászások), a manipulatív tevékenységformák (dobások, ütések, labdás gyakorlatok) sokféle formában és eszközzel történő fejlesztését. A kivitelezést az egyszerűség és könnyű megvalósíthatóság jellemzi. A gyakorlás során a versengéssel és egyéni megmérettetéssel szemben elsősorban a játékoság kerül előtérbe. Hangsúlyosak az alkalmanként változó, véletlenszerűen kialakított csapatban történő játékos mozgásformák, ahol a különböző egyéni képességek kiegészítik egymást, így jelentősen csökken a kudarcélmény lehetősége. A B1, B2, B3 sérültségi fokoknál a gyermekek mozgásának megfelelő, a testnevelésben és gyógytestnevelésben használt mozgásanyagot használjuk a Kölyök Atlétikai Program helyett.

Az egyszerű gimnasztika és torna jellegű gyakorlatok nélkülözhetetlen eszköze a megfelelő testsémák, a téri tájékozódó képesség, a ritmusérzék és egyensúlyozó képesség alapjainak kialakítása. Ezek a képességek nemcsak a közvetlen mozgástanulás és -fejlesztés kellékei, hanem közvetett idegrendszeri hatásukon keresztül a kognitív területek fejlesztését is szolgálják.

A játékos formában végrehajtott küzdőgyakorlatok komplex kondicionális és koordinációs fejlesztő hatása megmutatkozik a kitartás, a fizikai erő fejlődésén túl az ügyesség, a kognitív koordinációs képességek, a leleményesség, a helyzetfelismerő és -megoldó képesség terén. Kiemelten fejlődik továbbá a tanulók szociális érzéke, kifejeződik az egymás iránti tolerancia, hiszen a tevékenység közben folyamatosan változó helyzetekhez kell alkalmazkodni úgy, hogy nem határozható meg előre a küzdelem kimenetele. A pillanatnyi erőviszonyok nem feltétlenül döntenek a győztes javára, hiszen az ügyesség, leleményesség, kitartás és önuralom szintén nagy szerepet játszanak a játék kimenetelében. A tanulók változatos érintő játékokon keresztül ismerkednek meg a test-test elleni küzdelem alapjaival, a fizikai kontaktussal, melynek célja a fizikai kontaktus megszokása és természetessé válása.

Ezen szenzitív időszak mozgásformája az úszás – mint az egész életen át preventív, rekreációs, kondicionális jelleggel is alkalmazható tevékenység. Ekkor kezdődik a vízhez szoktatás, melynek keretében az esetleges gátlások türelmes és játékos formában oldhatók.

A testnevelési és népi játékok előtérbe helyezése teszi lehetővé, hogy később elsajátíthatók legyenek a labdajátékok és csapatsportok szabályrendszerei, jellegzetességei, technikai, taktikai alapjai. Az egyszerű játékokon keresztül kifejezésre kerülnek a személyes karakterek, jellemvonások, ezzel nagyban elősegítve a tanulók megismerését.

A korosztálynál feltétlenül figyelembe kell venni a koncentrációs képesség időbeli korlátozottságát. Az egyes tantervi követelmények kevésbé lehetnek egy-egy tanóra önálló fejezetei, inkább az egész tanéven át, többször, kisebb tételben ismétlődő elemek. A B1, B2 sérültségi fokoknál a diákok részéről irreleváns a vizuális jellegű ismeretszerzésről és utánzásról beszélni. Számukra a manuális megsegítés, facilitálás, valamint a részletgazdag verbális közlés a mérvadó. A B3 sérültségi fokon az előbb említett vizuális ismeretszerzés felhasználható, amennyiben a szemészeti diagnózisuk ezt megengedi.

A gyógytestnevelés testgyakorlataiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – hangsúlyosan jelenik meg a játékos mozgásformák, az utánzó kúszások és mászások, a testnevelési és népi játékok adaptív alkalmazása.

**A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult mozgásformákat összefüggő cselekvéssorokban, jól koordináltan kivitelezi;
- a tanult mozgásforma könnyed és pontos kivitelezésének elsajátításáig fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
- sporttevékenysége során a szabályok betartására törekszik.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- megfelelő motoros képességszinttel rendelkezik az alapvető mozgásformák viszonylag önálló és tudatos végrehajtásához;
- olyan szintű relatív erővel rendelkezik, amely lehetővé teszi összefüggő cselekvéssorok kidolgozását, az elemek közötti összhang megteremtését.

### **MOZGÁSKÉSZSÉG-KIALAKÍTÁS – MOZGÁSTANULÁS**

- az alapvető mozgásformákat külsőleg meghatározott ritmushoz, a társak mozgásához igazított sebességgel és dinamikával képes végrehajtani;
- az egyszerűbb mozgásformákat jól koordináltan hajtja végre, a hasonló mozgások szimultán és egymást követő végrehajtásában megfelelő szintű tagoltságot mutat.

### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben;
- a versengések és a versenyek tudatos szereplője, a közösséget pozitívan alakító résztvevő;
- felismeri a sportszerű és sportszerűtlen magatartásformákat, betartja a sportszerű magatartás alapvető szabályait.

### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**



- felismeri a különböző veszély- és baleseti forrásokat, elkerülésükhöz tanári segítséget kér;
- ismeri a keringési, légzési és mozgatórendszerét fejlesztő alapvető mozgásformákat;
- tanári irányítással, ellenőrzött formában végzi a testnevelés – számára nem ellenjavallt – mozgásanyagát;
- családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten rendszeresen végez testmozgást.

### **EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

- az öltözködés és a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- megismeri az életkorának megfelelő sporttáplálkozás alapelveit, képes különbséget tenni egészséges és egészségtelen tápanyagforrások között.

**Az 1/1, az 1/2 és a 2. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 540 óra**

**A témakörök áttekintő táblázata:**

<b>Témakör neve</b>	<b>Javasolt óraszám 1/1</b>	<b>Javasolt óraszám 1/2</b>	<b>Javasolt óraszám 2</b>
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13	13	13
Kúszások és mászások	13	13	13
Járások, futások	11	11	11
Szökdelések, ugrások	5	5	5
Dobások, ütések	5	5	5
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	5	5	5
Labdás gyakorlatok	5	5	5
Testnevelési és népi játékok	5	5	5
Balesetmegelőzés, preventív óra (esétanulás, küzdő feladatok előkészítése)	10	10	10
Úszás	72	72	72
Foglalkozások alternatív környezetben (délutáni foglalkozás)	36	36	36
<b>Összes óraszám:</b>	<b>144+36</b>	<b>144+36</b>	<b>144+36</b>

**TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 13 óra**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése
- 2-4 ütemű szabad-, társas és kézi szerygyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása
- Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyosság, hajlékonyosság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kézi szerygyakorlatokkal
- A biológiailag helyes testtartás és testséma kialakulását elősegítő gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok helyes végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása

**RENDGYAKORLATOK**

- Megjegyzés: A B1, B2, B3 sérültségi fokoknál helyi sajátosság a testséma rögzítése, irányok, téri tájékozódás tananyagának beemelése.
- Alapállás
- Pihenjállás
- Testfordulatok helyben, ugrással
- Sorakozás egysoros vonalban, vonal v. fal mellett
- Sorakozás egyes oszlopban, kijelölt társ mögött
- Sorakozás párokban
- Kör-alakítás kézfogással
- Elhelyezkedés szétszórt alakzatban
- Jelentésadás
- Kartávolság felvétele jobbra, balra nyitódással

Játékok:

Mozdulatlanság

Baglyocska

### **GIMNASZTIKAI TANANYAG**

- A csont-, ízület-, izomrendszer lehetőségeit kihasználó, merevségektől mentes 1-2-4 ütemű, változatos előkészítő pad-, bordásfal- és kéziszergyakorlatok
- A zene és a mozgás ritmusának összehangolása
- Tartásjavító gyakorlatok
- Alapállás, terpeszállás, leguggolás
- Karemelés, karlengetés, karlebegtetés, karkörzés
- Törzshajlítás, törzsdöntés, törzsfordítás
- Térdelőtámasz, guggolótámasz
- Láblendítés, lábemelés

### **FOGALMAK**

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései

**A gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés-órán** a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók megismerik és elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás és a helyes légzéstechnika kialakításához.

### **TÉMAKÖR: Kúszások és mászások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 13 óra**

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- a funkcionális hely-
- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre;
- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- mozgásműveltsége szintjénél fogva pontosan hajtja végre a keresztező mozgásokat;

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A kúszások, mászások alapvető balesetvédelmi szabályainak megismerése
- Kúszások, mászások ellentétes, majd azonos oldali kar-láb használattal előre, hátra, oldalra vagy egyéb meghatározott útvonalon, különböző támasztávolságokkal és mozgássebességgel (pl. lassított vagy szaggatott mozdulatokkal is)
- 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 utánzó kúszó és mászó feladatokkal játékos formában
- Vízszintes felületeken, ferde vagy függőleges tornaszereken való mászások, átmászások különböző irányokban
- Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával
- Egyszerű akadálypályák feladatainak teljesítése

#### **TANANYAG**

- Kúszások, mászások eszköz nélkül, majd eszközzel
- Kúszás akadályok alatt
- Fel-, le- és átmászás akadályokon

#### **FOGALMAK**

utánzó gyakorlatok, kúszások-mászások kifejezései (pl.: medvejárás, rákjárás, pókjárás, fókakúszás, katonakúszás), irányváltoztatás, sorsverseny, váltóverseny

**A gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés-órán** a kúszás és mászás feladatok a törzsizom erősítését szolgálják az egyszerű statikus utánzó mozgásoktól indulva a dinamikus, összetett kúszások-mászásokig, a korosztály számára megfelelő játékos formában.

#### **TÉMAKÖR: Járások, futások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 11 óra**

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a funkcionális hely- és helyzetváltoztató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- futását összerendezettség, lépésszabályozottság, ritmusosság jellemzi.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A B1, B2, B3 sérültségi fokoknál a gyermekek mozgásának megfelelő, a testnevelésben és a gyógytestnevelésben használt mozgásanyagot használjuk a Kölyök Atlétikai Program helyett
- Járások egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, különböző alakzatokban (pl. cikcakk alakban, körben) és fordulatokkal (negyed-, fél-, egészfordulat), egyenletes vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal, nyújtott és hajlított könyökkel, különböző szimmetrikus kartartásokkal
- Járások mély és magas súlyponti helyzetekben (törpejárás, óriásjárás), valamint egyéb utánzó formákban (pl. tyúklépés, lopakodó járás, pingvinjárás)

- Járások sarkon, talp élén, lábujjhegyen, előre-hátra-oldalra
- Saroklendítés, térdemelés futás közben karlendítés nélkül és karlendítéssel, szimmetrikus kartartásokkal
- Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással
- Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből
- Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal
- Folyamatos futások 4-6 percen keresztül

#### **JÁRÁSOK TANANYAGA**

- Járások helyben és továbbhaladással
- Járások meghatározott útvonalon (oda-vissza, körben, hullámvonalban, kötetlen útvonalon.)
- Járás rövid- és hosszú lépésekkel
- Lassú és élénk járás
- Járás lábujjhegyen, sarkon és külső talpélen
- Járás ütemtartással 7. Járás eszközzel (babzsák, fa korong)

Játékok:

Vonatozás járással

Gyalogló fogó

#### **FUTÁSOK TANANYAGA**

- Kötetlen futás meghatározott területen jelre megállás (törökülés, guggoló támasz stb.)
- Futás kötetlen csoportban, majd kislétszámú oszlopban, vonal alakzatban, egyenletes iramban
- Lassú futás oszlopban
- Futás irányváltoztatásokkal:
  - körben,
  - hullámvonalban,
  - kanyarodással,
  - tárgykerüléssel.
- Futás tapssal irányított iramban (lassítás, gyorsítás)
- Tartós futás az előzőekben felsorolt alakzatban és pályán 2-4 percig
- Gyorsfutás különböző kiindulási helyzetből indulva. (10-30 m)
- Átfutás tárgy felett
- Futás feladatokkal: átbújás, kerülés, fel-le-átfutás

Játékok:

Futóversenyek (10-30 m-en)

"Gépkocsik"

Vonatozás

Baglyocska

Egyszerű fogójáték

Utolsó pár előre fuss!

"Cica és egerek"

"Sétára"

Hágy óra van farkas apó?

Gyertek haza libuskáim?

Féltek-e a medvétől?

### **FOGALMAK**

járás, utánzó járás, futás, mozgásirány, állórajt, rajtjel, kartartás, lendítés, hajlítás, szabály, sebesség, váltás, lépéshossz, perc, távtartás, térdemeléssel futás, saroklendítéssel futás

**A gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés-órán** a járás-, futásgyakorlatok szakaszos végrehajtásával törekedni kell a tanulók állóképességének fejlesztésére. A tanulók megismerik és alkalmazzák az elváltozásuk, illetve betegségük szempontjából adekvát terhelés-pihenés arányt a járás- és futásgyakorlatok esetében.

**TÉMAKÖR: Szökdelések, ugrások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra**

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a különböző ugrásmódok alaptechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A B1, B2, B3 sérültségi fokoknál a gyermekek mozgásának megfelelő, a testnevelésben és a gyógytestnevelésben használt mozgásanyagot használjuk.
- Bizonyos szemészeti diagnózisoktól függően ellenjavallt a nagyobb zökkenéssel járó mozgásvégzés, így az elugrás/leugrás (pl. buphthalmus, glaucoma, choriorethinitis vagy ROP esetén).
- Helyben szökdelések páros zárt lábbal és különböző terpeszekben tapsra, zenére
- Szökdelések két lábon előre-hátra-oldalra, ugrások kisebb, 10-20 cm-es magasságú felületekre fel és le

- Sasszé, oldalazó és indiánszökdelés alaptechnikájának elsajátítása
- Ugrások, szökdelések páros és egy lábon egyenlő és változó távolságra elhelyezett célterületekbe
- 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

#### **SZÖKDELÉSEK, UGRÁSOK ANANYAGA**

- Szökdelések egy, váltott és pároslábon helyben, tovább haladással előre, hátra és oldalra, fordulattal is. Az egy lábon történő szökdelés ellentétes kéz-láb lendítéssel.
- Szökdelések mint előbb, meghatározott távolságig
- Szökdelések mint előbb, lehelyezett tárgyak (babzsák, labda, homokzsák) felett
- Kötéláthajtás egy, váltott és páros lábon előre és hátra
- Helyből ugrás kötetlenül, majd tárgyak és távolság átugrásával, páros lábról páros, majd egy lábra.
- Nekifutásból elugrás egy lábról, érkezés páros lábra:
  - kötetlenül,
  - meghatározott lábról,
  - akadályokon át,
  - távolságra, vonalakon át.
- Nyusziugrás:
  - játékosan, kötetlenül,
  - meghatározott távolságon, versenyezve is
- Fel-, le- és átugrások.
  - Játékok:
    - Vonatozás szökdeléssel
    - Szökdelő váltók

#### **FOGALMAK**

felugrás, elugrás, indiánszökdelés, sasszé, galopp, oldalazó szökdelés, méter, elugrási hely, leérkező hely, ritmus

**A gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés-órán** az ugrások, szökdelések a belgyógyászati betegségek esetén differenciált, egyénre szabott módon elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését.

**TÉMAKÖR: Dobások, ütések**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra**

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

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

- a különböző dobásmódok alapttechnikáit és előkészítő mozgásformáit a vezető műveletek ismeretében tudatosan és koordináltan hajtja végre.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A B1, B2, B3 sérültségi fokoknál a gyermekek mozgásának megfelelő, a testnevelésben és a gyógytestnevelésben használt mozgásanyagot használjuk.
- Könnyű labda gurítása, terelése, a B1, B2, B3 sérültségi foknál a labdás képességfejlesztés eszköztára: goalball, torball, szivacs kézilabda a B3 sérültségi foknál.
- Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások kézben a labdával, helyben és haladás közben
- Labda feldobása és elkapása helyben és járás közben
- Alsó dobás két kézzel társhoz
- Labda gurítása társnak fekvésben, ülésben
- Kétkezes mellső lökés, hajítás ülésben, térdelésben és állásban társhoz vagy célra
- Labda dobása, gurítása és elkapása társsal vagy csoportban, helyben és mozgás közben

### **DOBÁSOK, ÜTÉSEK TANANYAGA**

- Hajítási kísérletek újságpapír gombóccal
- Hajítási kísérletek lufival
- Kislabdahajítás kivitelezési megkötés nélkül (egykezes alsó, oldalsó, felső dobás).
- Dobások (hajítások): lufival, a végén megcsomózott szalaggal
- Tetszés szerinti dobásformák egy és két kézzel

#### Játékok:

Célbadobó versenyek

Döngető lufival, újságpapír gombóccal

Döngető könnyű labdával

Céllabda

### **FOGALMAK**

dobás, gurítás, lökés, hajítás, terelés, ütés, célfelület, dobásirány, ütőfogás, tenyeres oldal, fonák oldal

**A gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés-órán** a tanulók elváltozása, illetve betegsége szempontjából adekvát dobások, ütések elsajátítása révén lehetővé válik a motoros képességek fejlesztése, a mozgásműveltség kialakítása, a különböző ütős sportok adaptált alkalmazása.



**TÉMAKÖR: Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- a funkcionális hely- és helyzetváltató mozgásformáinak kombinációit változó feltételek között koordináltan hajtja végre.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a támasz- és függésgyakorlatok végrehajtásában a testtömegéhez igazodó erő- és egyensúlyozási képességgel rendelkezik.

**FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Bizonyos szemészeti diagnózisoktól függően ellenjavallt a huzamosabb ideig tartó légzésvisszatartással végzett erő kifejtés, így a függeszkedések és a nagyobb zökkenéssel járó mozgásvégzés, mint az elugrás/leugrás (pl. buphthalmus, glaucoma, choriorethinitis vagy ROP esetén).
- A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése
- A helyes testtartás tudatosítása
- A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése
- Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)
- Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása
- Akadálypályák leküzdése magasságokhoz, mélységekhez alkalmazkodó mozgáscselekvésekkel
- Függésben alaplendület
- Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélen)
- Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint egyéb utánzó támaszgyakorlat végrehajtása
- Dinamikus támaszgyakorlatok különböző irányokba haladással, fel- és lelépéssel, állandó támasztávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban
- Statikus mellső, hátsó és oldalsó függőállások, majd függések különböző fogásmódokkal, láb- és kartartásokkal; utánzó függőállások
- Dinamikus függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó fogástávolságokkal, egyenletes sebességgel, ritmussal
- Egyszerű statikus és dinamikus egyensúlyozási gyakorlatok végrehajtása

**TÁMASZFELADATOK TANANYAGA**

- Helyzetváltóztatás állatmozgást utánózva, talajon:
  - kutyafutás,
  - pókjárás,

- medvejárás,  
sánta róka járás.
- Helyváltoztatás padon, kéz-láb támaszban:  
négykézláb járással,  
nyusziugrással,  
pókjárással.
- Helyváltoztatás rézsútós padon, kéz, lábtámaszban felfelé és lefelé:  
négykézlábjárással,  
nyusziugrással.
- Gurulóátfordulás előre guggolótámaszból zsugorülésbe, nyújtott ülésbe és guggolótámaszba, diagnózis függvényében
- Gurulóátfordulás előre terpeszállásból terpeszülésbe, zsugorülésbe, diagnózis függvényében

**Játékok:**

Gépkocsik c. játék "négy keréken"

Sor- és váltóversenyek állatok helyváltoztató mozgását utánozva:

- kutyafutás,
- nyúlugrás,
- sánta róka,
- pók-, rákjárással

Házatlan mokus, négykézláb futással, nyusziugrással.

**FÜGGŐFELADATOK TANANYAGA**

- Vándormászás függőállásból fel, le és oldalra bordásfalon, létrán
- Vándormászási kísérletek mint előbb, de hátsó függőállásból.
- Egyszerű feladatok bordásfalon (létrán):  
függőállásban térd, láb, sarokemelés,  
biciklizés hátsó függésben,  
hátsó függésben páros térdemelés,  
"ingaóra" mellső- és hátsó függésben,  
mellső függésben sarokemeléssel függesztés oldalra, lefelé
- Lajharmászás gerendán, magas padon, vízszintesre állított mászó rúdon

**EGYENSÚLYOZÁS TANANYAGA**

- Járás földre fektetett szőnyeg körül, egyik láb a szőnyegen
- Járás földre fektetett mászókötélen
- Járás padon különböző kartartásokkal

- Járás padon láblendítéssel
- Szökdelés padra fel és le, kéztámasszal a pad szélén
- Utánzó járások a padon
- Zsámolyra fel és lelépés váltott lábbal
- Járás a padon testfordulatokkal
- Járás fejre helyezett babzsákkal, fa koronggal
- Hely- és helyzetváltoztatások bizonytalan egyensúlyi helyzetben
- Állásban testsúlyáthelyezések, ül. lábemelések

Játékok:

Függőállás a ház

Baglyocska függőállásban

Ki lóg tovább? (Gyümölcserés bordásfalon.)

### **FOGALMAK**

egyensúly, támasz, függés, függőállás, gurulás, gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás, „csikórugdalózás”, mászás, mászókulcsolás, vándormászás, bátorugrás, pókjárás, rákjárás, fókajárás, medvejárás, sántaróka-járás, nyúlugrás, térdelés, felguggolás, alaplendület, madárfogás

**A gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés-órán** a betegségek és az elváltozások szempontjából kontraindikált gyakorlatok nélkül a támasz-, függés- és egyensúlyozási gyakorlatok alkalmazásával a törzsizomzat fejlesztése révén pozitív változások érhetők el az egészségi állapotban.

### **TÉMAKÖR: Labdás gyakorlatok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra**

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Bizonyos szemészeti diagnózisoktól függően ellenjavallt a nagyobb fejet ért ütést magába foglaló feladat végzése, így a fejelés (pl. buphthalmus, glaucoma, choriorethinitis vagy ROP esetén).
- A labdás tevékenységek balesetmegelőzési 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 a távolság variálásával, helyben, önállóan, majd társak bevonásával különböző testhelyzetekben és különböző irányokba történő mozgással
- Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba
- Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele (Manó röpi alapok)
- Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejvel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)
- A labdaérezék-fejlesztő, pontosságot, a hibaszázalék csökkenését előtérbe helyező páros, csoportos versengések
- A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása

#### **LABDÁS FELADATOK TANANYAGA**

- Álló labda megfogása és felemelése, majd visszahelyezése a földre
- Labdagurítás terpeszállásban nyolcas alakban
- Labdagörgetés egy-két kézzel tovább haladással
- Labdagurítás társhoz oda-vissza, terpeszülésben és állásban
- Labdavezetés kézzel, helyben (jobb és bal kéz):
  - állásban,
  - guggolásban,
  - ülésben.
- Feldobott labda elfogása:
  - egy pattanás után,
  - leérkezés előtt.
- Labdaátadás társnak.

#### **Játékok:**

Szabadulás a lufitól

Adogató versenyek kézből-kézbe adogatással

Vigyázz a labdára!

Labdacica gurítással

Ki a legügyesebb a körben?

Labdaüldözés

Labdatáncoltatás lufival

Döngető, több labdával is.

### **FOGALMAK**

mellső átadás, felső átadás, alsó átadás, egy- és kétkezes átadás, labdavezetés, labdaelkapás, labdakezelés, labdaív, pattintó érintés, gurítás, bekísérés, görgetés

**A gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés-órán** a labdás feladatok adaptált alkalmazásával a különböző elváltozások, betegségek javulása elősegíthető az izomzat, motoros képesség fejlesztésével. Azon labdás testnevelési és sportjátékok megismerése, elsajátítása ajánlott, amelyeket a tanuló a betegségtől, illetve az elváltozástól függetlenül is gyakorolhat.

### **TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 5 óra**

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játék közben az egyszerű alaptaktikai elemek tudatos alkalmazására törekszik, játék- és együttműködési készsége megmutatkozik;
- célszerűen alkalmaz sportági jellegű mozgásformákat sportjáték-előkészítő kisjátékokban;
- labdás ügyességi szintje lehetővé teszi az egyszerű taktikai helyzetekre épülő folyamatos, célszerű játéktevékenységet.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- A különböző testnevelési játékok balesetmegelőzési szabályainak tudatosítása
- Egyszerű fogó- és futójátékok által a teljes játékkeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése
- Az elsősorban statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváloztatások, 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
- A népi játékokon keresztül a közösségi élmény megtapasztalása, a nemi szerepek gyakorlása
- A végtagok helyzetének, az izmok feszültségi állapotának, valamint az egész test érzékelését, az egyensúlyozó képességet fejlesztő szoborjátékok, utánzó játékok, egyéb népi

játékok, valamint változatos akadálypályák teljesítését igénylő páros és csoportos játékok gyakorlása

- Statikus célfelületek eltalálására törekvő – különböző dobásformákra, rúgásokra, ütésekre épülő, változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználó – célzó játékok rendszeres alkalmazása
- A kooperativitás, a közös célirányos együttműködés erősítése páros és csoportos játékok (pl. váltó- és sorversenyek) által
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák játékos formájú gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer nélkül
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
- Néptánc – szabadon választható
- A tánc verbális és nem verbális (gesztus) rendszerének elsajátítása, valamint a csoport tagjaival való érintkezés szabályainak gyakorlása
- 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

#### **FOGALMAK**

szabályjátékok, népi és körjátékok, utánzó játékok, fogójátékok statikus és dinamikus akadályokkal, ugróiskola, sorverseny, váltóverseny.

**A gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés-órán** megismeri azokat a testnevelési és népi játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

#### **TÉMAKÖR: Küzdőfeladatok és -játékok**

##### **JAVASOLT ÓRASZÁM: 10 óra**

Küzdősportokat nem tanítunk alsó tagozaton. Ebben az időszakban a téri tájékozódás fejlesztése, a testséma kialakításának mélyítése, az alapmozgások magabiztos és pontos elsajátítása a legalapvetőbb feladatunk. A küzdősportokat idősebb korosztálynál testnevelés órán, valamint délutáni sportfoglalkozás keretében tanítjuk. Ebben a tanmeneti időszakban balesetvédelmi okokból az esés megfelelő elsajátítását tanítjuk.

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- Megfelelően beépülő tudással rendelkezzenek, melyek segítik őket váratlan helyzetek balesetmentes kivédésére.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- A tanuló rendelkezik esés közbeni fejtámasz- és tompítótechnikával.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Ismerkedés a tatamival
- Bátorságpróbák tatamin
- Guggoló, térdelő és álló testhelyzetből talajfogás, tompító technikával
- Az eséstechnika közben állandó fejjvédő kontroll tanítása

## FOGALMAK

önkontroll, esések, talajfogás, fejjvédőtechnika, tompítótechnika

**A gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés-órán** a tanuló megismeri azokat a küzdőfeladatokat és játékokat, amelyek alkalmazásával növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző játékok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

## TÉMAKÖR: Foglalkozások alternatív környezetben

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 36 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 alkalmazására, végrehajtására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ellenőrzött tevékenység keretében mozog 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 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)
- Szabadtéri testnevelési játékok elsajátítása
- Gördülő mozgásformák és téli játékok (roller, kerékpár; hógolyózás, szánkó) megismerése
- Természetben űzhető sportágak megismerése (túrázás, síelés, korcsolyázás)

## FOGALMAK

időjárás, öltözködés, szabadtéri foglalkozások, téli játékok, nyári játékok, síelés, korcsolyázás, túrázás, tájékozódás, közlekedési szabályok, természetvédelem

**A gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés-órán** a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok

adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés megszerettetését, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.

### **TÉMAKÖR: Úszás**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 72 óra**

**\*Heti rendszerességgel, egész tanévben, lehetőleg két egymást követő évfolyamon. A megfelelő óraszám eléréséhez az alsó tagozaton lehetséges a tananyag átcsoportosítása. Ebben az esetben az úszás szempontjából egységesen kell kezelni az alsó tagozat óraszámait.**

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával úszik;
- aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.

### **FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK**

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás kialakítása
- A helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása
- A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség fejlesztése
- Az állóképesség, a monotóniatűrés fejlesztése
- Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakítása, növelése
- A víz tulajdonságainak megismerése, valamint a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók elsajátítása
- A vízben végzett játékok, mozgások megszerettetése
- A szárazföldön végzett rávezető és célgyakorlatok elsajátítása és helyes végrehajtása
- Vízhez szoktató gyakorlatok elsajátítása, gyakorlása
- Vízhez szoktatás időszakában sikerélmény biztosítása
- Lebegések, merülések végrehajtása segítséggel és segítség nélkül
- Siklások elsajátítása hason, háton, deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül
- Egyszerű vízbeugrások (talpas ugrás) karikákba, lebegő tárgyak felett, segítséggel és segítség nélkül
- Egy választott úszásnem megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A választott úszásnem lábtempójának gyakorlása deszkával és deszka nélkül / eszközzel és eszköz nélkül
- A választott úszásnem kartempójának gyakorlása
- A választott úszásnem kar- és lábtempójának, ritmusának összehangolása, gyakorlása
- Vízben végezhető játékok tanulása és végzése
- Segédeszközök felhasználásával a tanulási folyamat hatékonyságának növelése

### **ÚSZÁS TANANYAGA**

Az úszni tudás alapvető mozgásműveltségi elvárás. A motorikus cselekvésbiztonság, mint az iskolai testnevelés egyik fő célja, elképzelhetetlen a vízben, mint az ember számára természetes közegben való biztonságos, eszköz nélküli közlekedés tudása nélkül. Az úszásoktatás szakember (uszodavezető tanár, úszómester, szaktanár) irányításával történik. A sajátos



feltételek (tanmedence, nyitott, fedett uszoda, álló, folyóvíz, órarendi oktatás, szünidei tanfolyam) és az oktató bevált módszerei döntenek el, hogy adott esetben hogyan valósuljon meg. Tekintettel azonban a víz egészségfejlesztő hatására, ahol erre lehetőség van, kívánatos néhány órát vízben szervezni, ahol játékos feladatokkal megalapozható a tanulók vízbiztonsága, tovább javítható úszás tudása. (Ezeket a foglalkozásokat csak a biztonsági intézkedések pontos betartásával szabad lebonyolítani.)

- Vízhez szoktató játékok
- Légzőgyakorlatok

### **FOGALMAK**

csúszásveszély, lebegés, merülés, siklás, mélyvíz, levegővétel, vízbe fújás, talpas ugrás, kartempó, lábtempó, hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, segítségnyújtás, úszódeszka, súlypontemelő bója, polifoam rúd.

**A gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés-órán** a hát- és gyorsúszás helyes technikájának elsajátításával, a technikacsiszoló és egyéb vízben végzett gyakorlatok segítségével lehetővé válik a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.

### **TÉMAKÖR: Gyógytestnevelés/egyéni mozgásfejlesztés**

**JAVASOLT ÓRASZÁM:** A jogszabályokban és a helyi tantervben rögzítettnek megfelelően<sup>1</sup>

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

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

- megfelelő általános állóképesség-fejlődést mutat;
- a megtanultak birtokában örömmel, a csapat teljes jogú tagjaként vesz részt a játékokban;
- ellenőrzött tevékenység keretében mozog a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- az elsajátított egy (vagy több) úszásnembben helyes technikával úszik;
- a testnevelési és népi játékokban tudatosan, célszerűen alkalmazza az alapvető mozgásformákat;
- játéktevékenysége közben a tanult szabályokat betartja;
- a szabályjátékok közben törekszik az egészséges versenyszellem megőrzésére;
- aktívan vesz részt az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezet tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait;

---

<sup>1</sup> A gyógytestnevelő tanárok a fejlesztési terv készítésekor az egyéni mozgásfejlesztés óraszámát az éves testnevelésre felhasználható óraszám 30–50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére.

- tanári segítséggel megvalósít a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

#### **FEJLESZTÉSI FELADATOK**

- A gyógytestnevelés fejlesztési feladatai megjelennek a különböző témakörökbe ágyazottan, annak szerves részeként. Az ott felsorolt feladatok végrehajtása során, illetve azokon kívül az alábbi fejlesztési feladatokat kell megvalósítani:
  - A helyes légzéstechnika elsajátítása
  - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása
  - Egyszerűbb korrekciós gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása
  - A helyes testséma kialakítását szolgáló gyakorlatok pontos végrehajtása segítségadással, majd anélkül
  - A tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának, mozgékonyságának (hajlékonyságának) fejlesztését szolgáló különböző testgyakorlatok tudatos, pontos végrehajtása
  - Az állóképesség-fejlesztés jelentőségének felismerése, kitartásra nevelés
  - Mozgás- és terheléshatárok megismertetése, azok kiterjesztését szolgáló tevékenységek elsajátítása, végrehajtása
  - Az egészségi állapot változását pozitívan és negatívan befolyásoló (kontraindikált) mozgások megismertetése a különböző testgyakorlatok elsajátításán keresztül

#### **FOGALMAK**

helyes testtartás, testséma