

## Testnevelés /néptánc 1. évfolyam

### Éves és heti óraszámok, éves órakeret felosztása

Éves óraszám: 180 óra

Heti óraszám: 5 óra (heti 4 óra testnevelés + heti 1 óra néptánc)

Éves órakeret felosztása témakörönként

| Témakörök                                                                                              | Testnevelés<br>(heti 4 óra) | Néptánc<br>(heti 1 óra) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció                                                  | 10                          | 4                       |
| Kúszások és mászások; Járások, futások; Szökdelések, ugrások; Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok | 32                          | 4                       |
| Labdás gyakorlatok; Dobások, ütések                                                                    | 20                          | 5                       |
| Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok                                                               | 15                          | 18                      |
| Járások, futások; Szökdelések, ugrások; Dobások, ütések                                                | 22                          |                         |
| Labdás gyakorlatok                                                                                     | 15                          |                         |
| Küzdőfeladatok és -játékok                                                                             | 12                          |                         |
| Foglalkozások alternatív környezetben                                                                  | 18                          | 5                       |
| <b>Összesen:</b>                                                                                       | <b>144</b>                  | <b>36</b>               |
| <b>Összesen:</b>                                                                                       | <b>180</b>                  |                         |

| <b>Tematikai egység/Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Gimnasztika és rendgyakorlatok –<br/>prevenció, relaxáció</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Órakeret<br/>10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának megismerése.</p> <p>2 - 4 ütemű szabad-, társas és kézi szergyakorlatok bemutatás utáni pontos és rendszeres végrehajtása.</p> <p>Alakzatok megismerése (oszlop-, sor-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) és alkalmazó gyakorlása.</p> <p>A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Tevékenységek/Ismeretek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felmérése. Elemi ismeretek a szívről, a csontozatról és az izomzatról. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének beállítása, az iskolatáska hordás gerinckímélő módjának megismerése. A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek. Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete.</p> <p>Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő.</p> <p>Relaxációs alapismeretek: ellazulás, nyugalom, jó közérzet.</p> | <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i></p> <p>Egy és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgás útvonalon. Tájékozódás a térben, ismerjék a teremhez és a társakhoz való kapcsolódás térviszonyait. Vonulás ütemtartással, dobbantással, zenére, énekkel. Egyenletes tér elosztás, helyezkedés játéka a térben. A már ismert számfogalmakkal kör, oszlop, vonal alakítása. Tér irányok felismerése változó testhelyzetekben, bekötött szemmel. Saját testről alkotott képzet kialakítása, gyakoroltatása, mindenféle keresztmozgás a nagymozgások mellett a finommotorika fejlesztése sokféle eszközzel. Szabadgyakorlati alapformájú</p> | <p><i>Matematika:</i> számtan, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok, számtáblák, segédvonalak</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Ének-zene:</i> Ritmuskeltő</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Környezet tudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítást jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.</p> | <p>gyakorlatok kézi szerrel és anélkül.</p> <p><i>Gimnasztika</i><br/>Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával – babzsák, labda, ugró kötél, pad, zsámoly, bordásfal – vagy eszköz nélkül. Egyszerű – 1 – 4 ütemű – nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása – az ízületi és gerinc védelmi szabályoknak megfelelően eszközökkel vagy eszköz nélkül. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légző gyakorlatok. Alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása. Játékos gyakorlat sorok zenére, zenés gimnasztika. Testhelyzetek, kartartásos alap formákat gyakorolni szabad, társas, kézi szer és szergyakorlatokon keresztül. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Test séma és testérzékelés fejlesztő játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Játék:</i><br/>A térbeli tudatosságot és a test tudatot alakító, koordináció-fejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint</p> | <p>eszközök. Tükör előtti gyakorlatok.</p> <p>Kézi szerek: Babzsák, ugró kötél, különböző méretű labdák, tornabot, stb.</p> <p>Szerek: Zsámoly, bordásfal, tornapad, stb.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                               | <p>versenyjelleggel. Keringésfokozó és test tartásjavító játékok.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i><br/>Preventív, szokásjellegű tevékenység formák végzése egyedül, párban és csoportban. Motoros tesztek végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok.<br/>Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b> | <p>Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás</p> <p>Alapállás, pihenj állás, oszloj, hátra arc, sorakozó, indulj, állj, tornasor, oszlop, jobbra át, balra át, nyitódj, zárkózz, kartávolság, vonal, kör, félkör, kézfogás, vállfogás, távolság tartás, lassan, gyorsan.</p> <p>Kartartások –magas, mellső középtartás, csípőre tartás, oldalsó középtartás, mélytartás. Mozcás formák –hajlítás, nyújtás, lendítés, ugrás, lépés, keresztezés, ki és belégzés, emelés, fél fordulat. Testrészek –irányok –szerek.</p> |  |

| Tematikai<br>egység/Fejlesztési cél                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kúszások és mászások; Járások,<br>futások ; Szökdelések, ugrások ;<br>Támasz-, függés- és<br>egyensúlygyakorlatok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Órakeret<br>32                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési – fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>A mozgás tanulás folyamatában a természetes hely és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése -lehetőség szerint a kölyöklétika mozgásanyagának beépítésével.</p> <p>Testséma, térbeli tájékozódó képesség és szem-kéz-láb koordináció fejlesztése.</p> <p>Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával.</p> <p>Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven egyenletes tempóban és ritmussal.</p> <p>A futó gyorsaság, reakció gyorsaság és cselekvés gyorsaság fejlesztése. A koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése.</p> <p>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.</p> |                                                                                                                         |
| Tevékenységek/Ismeretek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kapcsolódási pontok                                                                                                     |
| <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgás irány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energia befektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás fogalmak ismerete. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy</p> | <p><i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások, támaszok, kúszások és mászások</i></p> <p>Járások, futások: Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány-és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgás útvonalakon; dinamikus kar és lábmozgásokkal összekötve;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Matematika: térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.</p> <p>Környezetismeret: tájékozódási alapismeretek.</p> |

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>társakkal végzett gyakorlatok ismerete. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p> | <p>akadályok leküzdésével; zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások. Egyszerű, 2–4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgás sorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán. Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés, mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.</p> <p><i>Ugrások:</i><br/>Rövid idejű, kis erő kifejtésű szökdelések egy, váltott és páros lábon meghatározott távolságig, helyben, előre és hátra, akadálypályán keresztül, szlalomban.</p> <p><i>Támaszok, kúszások, mászások:</i><br/>Támasz gyakorlatok talajon és szereken. Mászás előre, hátra – utánzó járással. Helyváltoztatás vízszintes és rézsútos padon, hason és hanyatt fekvésben, kézláb támaszban – rák, pókjárással stb.</p> <p><i>Lendítések és körzések:</i><br/>Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása.</p> | <p>Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.</p> <p>Szerek: Szőnyegek, zsámoly, szivacs gát, tornapad, bordásfal, bóják, jelző táblák, trikók, szalagok, gyűrű</p> <p>Akadálypályák felállítása a szerekkel.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p><i>Hajlítások és nyújtások:</i><br/>         Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználatával.</p> <p><i>Fordítások és fordulatok:</i><br/>         Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön.</p> <p><i>Függés és lengés gyakorlatok:</i><br/>         Bordásfalon, alacsony gyűrűn, játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függő állásban vagy függésben.</p> <p><i>Egyensúly gyakorlatok:</i><br/>         Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kar, törzs és láb</p> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>gyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely és helyzetváltató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; és szabadgyakorlati alapformájú egyensúly gyakorlatokkal.</p> <p><i>Támaszok:</i><br/> Karhajlítások és nyújtások támasz helyzetekben; testsúlymozgatások (testsúly áthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéz támaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgás útvonalakon, mozgás irányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támasz helyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicska gyakorlatok; fel, le, átmászások eszközökre.</p> <p><i>A természetes hely-és helyzetváltató mozgásokat alkalmazó játékok:</i><br/> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni</p> |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                               | teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b> | Hely-és helyzetváltoztató mozgás, járás, járás sarkon, lábujjon, négykézláb, pók, rák, foka, nyuszi, sánta róka, talicska, hernyó, kutya, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, függés, lengés, egyensúlyozás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep. |  |

| <b>Tematikai egység/Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>Labdás gyakorlatok; Dobások, ütések</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Órakeret<br/>20</b>                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                          | Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |
| <b>A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                        | <p>A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.</p> <p>Az egyéni képesség és készség szinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.</p> <p>A finommotorika fejlesztése –lehetőség szerint a kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p> <p>A labda sajátosságainak megismertetése, a gömbérv és labdaügyességfejlesztése, a dobás és fogás biztonság fejlesztése.</p>                                                  |                                                                                                                                                                                  |
| <b>Tevékenységek/Ismeretek</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                       |
| <p>Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete.</p> <p>Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai.</p> <p>Könnyű labda fogása két kézzel, egyszerű karmozgások közben a labdával, helyben és haladás közben. Labda</p> | <p>Labdagyakorlatok, sportjátékok előkészítése</p> <p><i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i></p> <p>Egy és kétkézes labda görgetések talajon és a testen, labda terelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú labdával. Alsó, felső, mellső dobások. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások,</p> | <p><i>Matematika:</i></p> <p>Számfogalom bővítése a tanulók körében.</p> <p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>feldobása és elkapása helyben és járás közben.</p> <p>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.</p> <p>Labdagörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, oldalra, hátra, körbe vagy változó irányokba.</p> <p>Magasan (fej fölött) érkező labda két-, majd egykezes talajra pattintott átvétele.</p> <p>Ismerkedés a kézzel (kosárérintés, alkarérintés), lábbal (dekázás) és fejjel történő pattintó érintések alaptechnikájával, az érintőfelületek tudatosítása könnyített szerekkel (pl. lufival)</p> <p>Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok</p> | <p>dobások és elkapások egyéb feladatokkal.</p> <p><i>Rúgások, labda átvételek lábbal:</i><br/>Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labdakontroll és labda vezetések gyakorlatok a láb részeivel; tértárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgás útvonalakon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. 2–3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel:</i><br/>Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgás útvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, megindulás.</p> <p><i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i><br/>Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött;</p> | <p><i>Kézi szerek:</i><br/>Jelzőszalagok, bóják, különböző méretű labdák.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>szerinti eszközhasználat ismerete.</p> | <p>különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással. Szabadgyakorlati alapformájú labda gyakorlatok ismételése.</p> <p><i>A manipulatív alapkészségek gyakorlása játékokban:</i><br/>Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések.</p> |  |
| <p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak</b></p>      | <p>Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás, sportszerűség, gumilabda, kosárlabda, kislabda, kézilabda, futball labda.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

| <p><b>Tematikai<br/>egység/Fejlesztési cél</b></p>                 | <p><b>Támasz-, függés- és<br/>egyensúlygyakorlatok</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Órakeret<br/>15</b></p> |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                                       | <p>Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |
| <p><b>A tematikai egység<br/>nevelési – fejlesztési céljai</b></p> | <p>A tér-, izom- és egyensúlyérzék fejlesztése.<br/>A helyes testtartás tudatosítása.<br/>A ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.<br/>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.<br/>A mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.<br/>A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.<br/>Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.</p> |                               |

| Tevékenységek/Ismeretek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kapcsolódási pontok                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Mozgás kapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága.</p> <p>A tanult tánc típusok neve, az adott tájegység választott tánc típusával, illetve egyéb táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete.</p> <p>Egyszerű talajgyakorlati elemek elsajátítása és esztétikus bemutatása (gurulóátfordulás előre, hátra, tarkóállás, bátorugrás, mérlegállás, kézállást előkészítő gyakorlatok)</p> <p>Egyszerű támaszugrások és rávezető gyakorlataik elsajátítása, végrehajtása</p> <p>Függésben alaplendület</p> <p>Mászókulcsolás megtanulása, mászási kísérletek (rúdon, kötélén)</p> <p>Statikus támaszgyakorlatok gyakorlása mellső, oldalsó és hátsó támaszban különböző testrészek használatával, különböző kar- és lábtartásokkal kivitelezett egyensúlyi helyzetekben, valamint</p> | <p><i>Torna:</i></p> <p>Torna előkészítő mozgás anyaga: talaj gyakorlatok gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; kézállást előkészítő gyakorlatok –rugdalózó kiscsikó -. gyertya. Ugrások, támasz ugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugró deszkáról. Kötél és/vagy rúdmászási kísérletek mászó kulcsolással (3 ütemű mászás). Szabadgyakorlatok kézi szerrel – labda, tornabot, ugrókötél –és a nélkül.</p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú szergyakorlatok –zámoly, pad, bordásfal. Lábboltozat süllyedését javító gyakorlatok. Egyensúly és ügyességi gyakorlatok –társsal is.</p> <p><i>Gyermektánc:</i></p> <p>A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által.</p> <p>Kísérő zenére vagy belső lüktetésre épülő ritmusos járások, dobogás, taps, az ütem hangsúly érzékeltetésének gyakorlatai. Egy adott tájegység 1–2 szabadon választott tánc típusa. Tánc típusonként több, kiválasztott motívum, egyszerű motívum kapcsolatok. Páros és csoportos</p> | <p>Ének-zene: magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. Ritmuskeltő eszközök, bluetooth hangszóró, mobiltelefon, videofilmek.</p> <p>Környezetismeret: az élő természet alapismeretei.</p> <p>Szerek és kézi szerek használata az előzőek szerint</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| egyéb utánzó<br>támaszgyakorlat<br>végrehajtása<br>Dinamikus<br>támaszgyakorlatok<br>különböző irányokba<br>haladással, fel- és<br>lelépéssel, állandó<br>támasztávolságokkal,<br>egyenletes sebességgel,<br>ritmussal, egyénileg,<br>párokban vagy csoportban<br>Statikus mellső, hátsó és<br>oldalsó függőállások, majd<br>függések különböző<br>fogásmódokkal, láb- és<br>kartartásokkal; utánzó<br>függőállások<br>Dinamikus függőállások,<br>függések haladással<br>oldalra, fel/le, fordulattal,<br>állandó<br>fogástávolságokkal,<br>egyenletes sebességgel,<br>ritmussal<br>Egyszerű statikus és<br>dinamikus egyensúlyozási<br>gyakorlatok végrehajtása | egyszerű tér formájú<br>motívumfüzerek.<br><br><i>Ritmikai alapozás:</i><br>Kétnegyedes ütemben egyszerű<br>motívumok kitáncolása, tapsra,<br>zenére.<br><br>Mozgás és zenei ritmus<br>összehangolása, ritmus<br>gyakorlatok, tapssal, dobbantással,<br>járással, futással.<br><br>Körjátékok zenére, dalokra.<br>Mondókákra, versre épülő<br>mozgások.<br><br><i>Tornához és gyermektánchoz<br/>kapcsolódó játékok:</i><br>Szerep és szabályjátékok, illetve<br>kreatív és kooperatív játékok torna,<br>illetve tánc jellegű mozgásformák<br>beépítésével. |  |
| <b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, dobbantó,<br>torna szekrény, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés,<br>tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés,<br>felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum),<br>rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

| <b>Tematikai<br/>egység/Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Járások, futások ; Szökdelések,<br/>ugrások ; Dobások, ütések</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Órakeret<br/>22</b>                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési – fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Az atlétika jellegű mozgások gyakorlása fokozódó mozgás pontossággal. A Kölyökatlétika dobásokat, ugrásokat, futásokat előkészítő és rávezető gyakorlatainak, versenyformáinak rögzítése, tudatosítása. Kislabda hajítás technikájának elsajátíttatása, gyakoroltatása.</p> <p>A koordináció erősítése, ennek révén a futó, ugró és dobó technika gazdaságosabbá tétele. Az élményszerű, tudatos gyakorlási, tanulási folyamat során az önértékelés fejlesztése, és annak meg tapasztalása, hogy az eredményesség forrása maga a kitartó gyakorlás.</p>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Tevékenységek/Ismeretek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Kapcsolódási<br/>pontok</b>                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból ülésbe, guggolásba érkezéssel 30-40 cm-es szivacsra.</p> <p>Elugrások egy lábról maximum 5 m nekifutásból, guggolásba érkezéssel homokba.</p> <p>Páros lábról felugrások céltárgyak érintésével.</p> <p>Sor- és váltóversenyek párban és csapatban, szemből és hátulról történő váltással.</p> <p>Futások 5-6 m-re elhelyezett 10-20 cm-es akadályok felett.</p> <p>Állórajt indulások hangjelre, különböző testhelyzetekből.</p> <p>Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal és íven</p> | <p><i>Járás és futó gyakorlatok:</i><br/>egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépés frekvenciával és lépés távolsággal, szabadon és akadályok felett.</p> <p><i>Ugró és szökdelő gyakorlatok:</i><br/>egyenletes vagy változó ugrás távolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban.</p> <p><i>Lökő, hajító és vetőmozgások:</i><br/>döntően vízszintes vagy függőleges célba dobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs erő fejlesztésének hangsúlyozása a kölyökatlétika eszközkészletének és mozgásrendszerének sokrétű felhasználásával.</p> | <p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i><br/>közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Környezetismeret:</i><br/>testünk, életműködéseink.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>egyenletes tempóban és ritmussal.<br/>Folyamatos futások 4-6 percen keresztül.<br/>Az energia befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, adobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő és távolság mérés, atlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.</p> | <p><i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és az atlétika verseny rendszerében:</i><br/>Szabályjátékok, feladatjátékok atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, valamint a kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével. A kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában, havi rendszerességgel a délutáni időszakban –futás, dobás, ugrás.</p> |  |
| <b>Kulcsfogalmak/Fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

| <b>Tematikai egység/Fejlesztési cél</b>                                                                                        | <b>Labdás gyakorlatok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Órakeret<br/>15</b>                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                          | Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                        |
| <b>A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai</b>                                                                        | <p>A labdás alaptechnikák vezető műveleteinek tudatosítása. A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladat megoldása során a természetes hely és helyzetváltoztató és manipulatív alapkészségek játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az én központúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.</p> |                                                                        |
| <b>Tevékenységek/Ismeretek</b>                                                                                                 | <b>Követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                             |
| <p>Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein</p> | <p><i>Kis létszámú, játékos hely, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i><br/>labdarúgás, mini kosárlabda, mini röplabda, szivacs kézilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel.</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat: anyagok és alakításuk.</i></p> |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p> | <p>Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.</p> <p><i>Labdarúgás:</i><br/>A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapussal és kapus nélkül).</p> <p><i>Sportjáték előkészítő kisjátékok:</i><br/>Létszám fölényes és létszám azonos helyzetek megoldása. Célba dobó, ütő és rúgó játékok; vonal játékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kis létszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.</p> | <p><i>Vizuális kultúra:</i><br/>vizuális kommunikáció.<br/><i>Környezetismeret:</i><br/>testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.</p> |
| <p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak</b></p>                                                                                                                 | <p>Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés, futball, kosárlabda, kézilabda, röplabda.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |

| <b>Tematikai<br/>egység/Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Küzdőfeladatok és - játékok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Órakeret<br/>12</b>                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési – fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Küzdelemre képessé tevő egyszerű technikák koordinációs fejlődésmenetének megfelelő végrehajtása.</p> <p>A küzdőjátékok balesetmegelőzési szabályainak, a sportszerű küzdés szemléletének megismerése.</p> <p>Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes esés technikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.</p> <p>Ismerkedés a bőrérítés és testközelség elfogadását, a társakkal szembeni bizalom kialakítását elősegítő páros, csoportos és csapat jellegű játékos, valamint kooperatív jellegű képességfejlesztő feladatokkal.</p> |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Tevékenységek/Ismeretek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kapcsolódási<br/>pontok</b>                                                                                                                                                                                  |
| <p>Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása.</p> <p>A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások</p> | <p><i>Társtolások és húzások:</i><br/>Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel.</p> <p><i>Emelések és hordások:</i><br/>Párban és csapatban társak hordása a kijelölt zónáig. Párban a társ különböző testrészeinek emelése.</p> <p><i>Kötélhúzások:</i><br/>Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p><i>Esések és tompításaik:</i> Előre, hátra, oldalra, le és át.</p> <p><i>Küzdő játékok:</i></p>                                                                                                                                                                                               | <p><i>Környezetismeret:</i><br/>testünk,<br/>életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i><br/>vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Szerek és kézi szerek</i><br/>használata az előzőekben tanultak szerint.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                          |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>alkalmazása társérintés bekapcsolásával.</p> <p>A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül.</p> <p>A saját és az ellenfél erejének felbecsülése egyszerű páros és csoportos küzdőfeladatok során.</p> <p>A küzdés baleset megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.</p> | <p>Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.</p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú egyensúly és ügyességi -tolás - húzás -emelés –gyakorlatok.</p>                      |  |
| <b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Húzások, tolások, emelések, hordások, önkontroll, sportszerű küzdelem, esések, lábérintések, kézérintések, asszertivitás, közvetlen kontakt, pillanatnyi kontakt.</p> |  |

| <b>Tematikai egység/Fejlesztési cél</b>                 | <b>Foglalkozások alternatív környezetben</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Órakeret<br/>18</b> |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                   | Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |
| <b>A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai</b> | <p>A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása.</p> <p>A szabadtéri foglalkozások baleset – és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartása. A szabadban végezhető népi játékok, a téli és nyári testgyakorlatok lehetőségei ismeretének bővítése.</p> <p>A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése.</p> <p>Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli,</p> |                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tevékenységek/Ismeretek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                        |
| A szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport, mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése. | <p><i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal (a lehetőségek függvényében):</i><br/>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben; havas feladatok és játékok; hóemberépítés, hógolyóval dobások célra, szánkózás, gördeszkázás, túrázás a Sárkány tanösvényen, kerékpározás, számháború, mini tenisz, tollaslabda.</p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> | <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i><br/>dramatikus játékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i><br/>éghajlat, időjárás.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i><br/>közlekedési ismeretek</p> |
| <b>Kulcsfogalmak/Fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz önálló használata, sportöltözet, ütős játékok, tanösvény. Tisztasági felszerelés, sebellátás alapismeretei.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |

## Néptánc

### 1. osztály

A tánc tanítása komplex művészetpedagógiai tevékenység, amely által a tanuló sajátos kifejezőeszköz birtokába jut, kiegészítve a nyelvi, a zenei és a vizuális kifejezőeszközök tárával.

A tánc a mozgást a művészetek oldaláról ismerteti meg a tanulóval, értékesen kiegészítve a testnevelés órákon történő mozgásfejlesztést. A tánc tanítása a testnevelés órák keretében is történhet, megfelelő képesítésű pedagógus vezetésével.

A tánc és a zene elválaszthatatlan kapcsolatából adódóan a tánc tanítása különleges zenei élményt is nyújt: a tanuló a mozgás által egész testében érzékeli a kísérő zenét, a zene aktív befogadjává válik. A néptánc-tanítás során a tanuló számos olyan népdalt ismer meg, amely kiegészíti az ének-zene órán tanult dalok tárával, mozgással összhangban énekel, a hangszeres dallamokat is közelebb érzi magához a táncolás által, a népzene így eredeti funkciójában éli át. Az ének-zene órán is alkalom nyílik arra, hogy az éneklést vagy zenehallgatást mozgással kapcsolják össze, megfelelő képesítésű pedagógus vezetésével.

A néptánc tanítása hatékonyan járul hozzá a magyarságtudat erősítéséhez, ugyanakkor közvetlen tapasztalat és élmény által teszi fogékonnyá a tanulót a szomszéd – esetleg távolabbi – népek hagyományai, kultúrája iránt. Néptánc- és népzene-hagyományunk egy évezred európai műveltségének lenyomatát őrzi, ezért megismerése nemcsak a Kárpát-medencében élő más népek kultúrája iránt teszi fogékonnyá a tanulót, hanem európai művelődéstörténeti összefüggések megértéséhez is hozzásegíti. A nemzetiségi iskolákban a néptánc-tanítás az identitás őrzésének egyik alapvető eszköze lehet.

A tánc tanítása fejleszti a ritmusérzéklet, a térérzékelést, a testtartást és a mozgáskoordinációt, amely a mindennapi élet számos területén fontos a tanuló számára. Fejleszti a társas kapcsolatok iránti érzéklet: együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére ösztönöz.

Az iskolai tánc-tanulás bekapcsolódási lehetőséget biztosít a tanuló számára a táncos kulturális életbe: a tánc- és mozgásművészet értő befogadjává, a táncos szórakozás (táncházak, táncos szórakozóhelyek) aktív részesévé formálja.

A tánc tanítása mint művészetpedagógiai tevékenység széleskörűen fejleszti a tanuló *esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét*, nemcsak a mozgásművészet, hanem a zene- és színházművészet területén is, melyeknek így értő befogadjává, igényes közönségévé válhat. A művészi mozgással való ismerkedés más területeken is erősíti a tanuló megnyilvánulásainak magabiztosságát.

A táncolás javítja a testtartást, az állóképességet, fejleszti a mozgáskoordinációt, stresszoldó és örömet adó tevékenység, ezzel fontos eszközévé válik a *testi és lelki egészségre nevelésnek*.

A tánc és a mozgás segíti a tanulót, hogy önmagát helyesen érzékeli, helyezze el térben és időben vagy éppen társaihoz képest, a csoportos vagy páros táncolás élménye pedig a társakhoz, a másik nemhez való viszony fejlődését szolgálja. Az improvizáció gyakorlása már kezdeti szinten is fejleszti a tanuló kifejezőkészségét, problémamegoldó képességét, növeli önbizalmát. A tánc és mozgás tanítása ezért fontos a *szociális kompetencia, az önismeret és társas kultúra fejlesztése* szempontjából.

A tánc és a hagyományos népi játékok olyan közösségi élményeket nyújtanak a tanulónak, amelyek segítik a kapcsolati rendszerekben adódó szerep megértését, a kooperáció

fejlesztését, a szabályok elfogadását, ezzel szolgálják az *állampolgárságra és demokráciára nevelést*.

A helyi kis közösségek, az egyes földrajzi tájak, népcsoportok tánc- és zenei hagyományainak megismerése élményszerűen erősíti a *szülőföldhöz, hazához való kötődést*, szolgálja a *hazafias nevelést*.

Célok, feladatok:

Alakuljon ki bennük a tanórai munkához szükséges önfegyelem, tudják figyelemmel kísérni az útmutatásokat. A kapott feladatokat igyekezzenek pontosan végrehajtani. Az információkhoz igazodjanak a játék hevében is.

Az utánzással történő mozgástanulás közben is fokozatosan ismerjék meg az alkalmazott mozgásanyaghoz kapcsolódó szaknyelvet. Adott jelre tudjanak különböző testhelyzetekből gyorsan és dinamikusan megindulni vagy helyzetet változtatni.

A néptánc oktatás célja a tanulók mozgáskultúrájának sokirányú fejlesztése, az egészséges életmódra, ügyességre, magabiztosságra nevelés.

Kiemelt feladat a táncművészeti alapismeretek átadása, a hogy a gyerekek nyitottá váljanak a közösségi alkotó tevékenység és általában a művészetek iránt.

A gyerekek megismerkedhetnek a magyar néptánc kincséhez szorosan kapcsolódó népdalokkal, népzenevel is, valamint elsajátítanak a különböző tánc típusokhoz szorosan kapcsolódó alapvető mozdulatelemeket és motívumokat.

A néptánc tanórák értékelése a testnevelés tantárgy minősítésében jelenik meg, a továbbhaladás feltételeit és az értékelés szempontjait, elvét, módját a testnevelés helyi tanterv részletesen tartalmazza

## Néptánc 1. évfolyam

**Éves óraszám: 36 óra**

**Heti óraszám: 1 óra**

**Éves óraszám felosztása témakörömként:**

| Témakörök                                  | Órakeret |
|--------------------------------------------|----------|
| Mozgásanyanyelv megalapozása               | 10 óra   |
| Ritmusérzék fejlesztése                    | 6 óra    |
| A táncához kapcsolódó ének-zenei ismeretek | 4 óra    |
| Eligazodás a térben                        | 3 óra    |
| Népi játékok                               | 10 óra   |
| Hagyományismeret                           | 1 óra    |
| A tanult táncstílusok körének bővítése     | 1 óra    |

|                                          |               |
|------------------------------------------|---------------|
| <b>Improvizációs készség fejlesztése</b> | <b>1 óra</b>  |
| <b>összes óraszám</b>                    | <b>36 óra</b> |

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Mozgásanyanyelv megalapozása</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Órakeret<br/>10 óra</b>                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Az óvodában tanult népi játékok, a hozzájuk kapcsolódó dalok, alapvető mozdulattípusok ismerete.                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | A közös tánc, mozgás, a zene, a közös éneklés és játék örömeinek komplex élményén keresztül ismerkedés a tanuló szűkebb hazája néptánc-, népzene- és népijáték-hagyományaival. A kis közösséghez (osztály, csoport), a nagyobb közösséghez (település, nemzetiség), illetve a nemzethez tartozás tudatának erősítése.<br>Alapvető táncos készségek elsajátítása. |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>A tanár által mutatott elemi mozdulatok, motívumok társakkal együtt szimultán követése, majd önálló ismétlése. Tánc típusonként több, a tanuló életkorának megfelelően kiválasztott motívum megismerése, egyszerűbb motívumkapcsolások.</p> <p>A tanár és párja által mutatott mozdulatok, motívumok szimultán követése párjával együtt. Kísérletezés az önálló és páros improvizáció alapjaival.</p> <p>A tanult táncok nevének rögzítése.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><i>Ének-zene:</i> népzenei anyag, népi gyermekjátékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei, népszokások.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> helyes testtartás, mozgáskultúra, mozgásműveltség.</p> |
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció).                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b> | <b>Ritmusérzék fejlesztése</b> | <b>Órakeret<br/>6 óra</b> |
|----------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
|----------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Az óvodából ismert metrumra lépés, tapsolás, negyed és nyolcad érték érzékelése, tapsolása.                |                                                                                                                                                                                                         |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A ritmusérzék fejlesztése a tánc, ének és a kísérő zene metrikai-ritmikai egységbe rendezésének érdekében. |                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                              |
| <p>Egyenletes járás, dobogás, tapsolás, az ütemhangsúly érzékeltetése kísérő zenére, saját énekére vagy belső lüktetésre.</p> <p>A tanár által mutatott egy-két ütem terjedelmű ritmusképletek reprodukálása társakkal vagy egyénileg. Negyed és nyolcad értékek, negyed szünetek érzékelése, reprodukálása.</p> <p>Résztétel a ritmusgyakorlatokban egész testtel.</p> <p>A tempó és a dinamika változásának követése.</p> |                                                                                                            | <p><i>Ének-zene:</i><br/>ritmushangszerek, ritmikai többszólamúság, dallam- és ritmusosztinató, koordinációs gyakorlatok.</p> <p><i>Dráma és tánc:</i><br/>látható, hallható, érzékelhető ritmusok.</p> |
| <b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Tempó, hangsúly, „tá”, „ti” (negyed, nyolcad).                                                             |                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            |                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>A tánchoz kapcsolódó ének-zenei ismeretek</b>                                           | <b>Órakeret<br/>4 óra</b>                                        |
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Az óvodában tanult dalok.                                                                  |                                                                  |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | A zene és tánc egységének érzékeltetése, az énekhang javítása, a zenei hallás fejlesztése. |                                                                  |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                            | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                       |
| <p>A tanult táncokhoz kapcsolódó zene felismerése, a táncokhoz kapcsolódó dalok éneklése, társakkal együtt a tanár vezetésével, majd anélkül, esetleg önálló éneklése.</p> <p>A kísérő zenét játszó hangszerek/hangszeregyüttesek megismerése, a hangszerek nevének és a tanult táncok nevének rögzítése. Lehetőség szerint találkozás élő zenével.</p> |                                                                                            | <p><i>Ének-zene:</i> hallás utáni daltanulás, zenehallgatás.</p> |

|                                                               |                       |  |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------|--|
| A különböző típusú táncok kísérőzenéje tempójának érzékelése. |                       |  |
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b>                            | Dal, versszak, tempó. |  |

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Eligazodás a térben</b>                                                                                                                 | <b>Órakeret<br/>3 óra</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Az óvodában gyakorolt egyszerű mozdulatok, térformák.                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | A tanuló testtudatának, testtartásának fejlesztése, az adott térhez és társaihoz való térbeli viszonyulásának érzékeltetése, tudatosítása. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Tánc közben is ügyelés a helyes testtartásra, a test mozdulatok közben változó határainak érzékelése.</p> <p>Párházhoz, társaihoz való térbeli viszony érzékelése, részvétel kör, sor, ív alkotásában, a távolságok érzékelése.</p> <p>Egyre biztosabb mozdulás adott irányban, forgásirány azonosítása.</p> <p>A tanult táncok és játékok által megkövetelt térformák megvalósítása tanári segítséggel vagy anélkül.</p> |                                                                                                                                            | <p><i>Testnevelés és sport:</i><br/>térbeli tudatosság.</p> <p><i>Matematika:</i><br/>Tájékozódás a térben<br/>(alapvető fogalmak ismerete).</p> <p>Tájékozódás a külső világ tárgyai szerint, a tájékozódást segítő viszonyok ismerete (pl. mellett, között, előtt, mögött).</p> <p><i>Dráma és tánc:</i> tér, térköz, tájékozódás, irányok.</p> |
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Testrész, irány, kör, sor, ív, kígyóvonal, csigavonal, kapu.                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b> | <b>Népi játékok</b> | <b>Órakeret<br/>10 óra</b> |
|----------------------------------------------|---------------------|----------------------------|
|----------------------------------------------|---------------------|----------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Az óvodában tanult népi játékok.                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Az életkornak megfelelően megválasztott játékok nyújtotta élményen keresztül a kooperáció, a kezdeményező- és helyzetfelismerő képesség, az egymáshoz való alkalmazkodás és a szabályok elfogadásának képessége, a térérzékelés, az ének- és beszédhang, és a ritmusérzék fejlesztése. |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Ismerkedés társaival együtt, tanári irányítással – elsősorban a tanuló szűkebb hazájában, közösségében ismert – hagyományos játékokkal. A megismert játékok körének bővítése. Tanári irányítás, segítség mellett a játékokhoz vagy egyes szerepekhez tartozó dalok, szövegek, szabályokat megismerése, alkalmazása.</p> <p>A néphagyományból a sport jellegű, párválasztó, fogyó-gyarápodó és kapuzó játékok megismerése.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><i>Ének-zene:</i> népzenei anyag, népi gyermekjátékok énekléssel.</p> <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> mondókák, népdalok, népi játékok.</p> <p><i>Testnevelés és sport:</i> népi gyermekjátékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei.</p> |
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Játék, szabály, szerep.                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                       |                                                                                                                              |                           |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>              | <b>Hagyományismeret</b>                                                                                                      | <b>Órakeret<br/>1 óra</b> |
| <b>Előzetes tudás</b>                                 | Óvodai ismeretek a naptári ünnepekről, szokásokról.                                                                          |                           |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b> | A tanult táncokhoz, dalokhoz, játékokhoz közvetlenül kötődő hagyományok, szokások megismerése, a dalok szövegének megértése. |                           |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                           | Kapcsolódási pontok                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Képzőművészet a közvetlenül a táncolás élményéhez kötődő irányított beszélgetések során a hagyományos táncalkalmak, a hagyományos közösségek táncéletének jellemzőiről.</p> <p>A tanult dalok szövegének – a tanár irányításával, az esetleges ismeretlen fogalmak tisztázása után – társakkal közös értelmezése.</p> <p>A tanult táncokhoz, dalokhoz és játékokhoz kapcsolódóan élményszerzés az év jeles napjaival, ünnepeivel kapcsolatban.</p> |                                                                           | <p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> népmesék, népdalok, népszokások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei, népszokások.</p> |
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Táncalkalom, táncház, farsang, nagybőjt, húsvét, advent, karácsony, újév. |                                                                                                                                                                     |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | A tanult táncstílusok körének bővítése                                                                                                                                             | Órakeret<br>1 óra                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | A megalapozott mozgásanyanyelv                                                                                                                                                     |                                                                                                    |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | A megismert táncok, táncstílusok körének fokozatos bővítése a helyi/nemzetiségi hagyományokra épülő mozgásanyanyelv megismerése után az osztály/csoport képességeinek megfelelően. |                                                                                                    |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    | Kapcsolódási pontok                                                                                |
| <p>Az elsőként tanult helyi/nemzetiségi táncstílus mellé az osztály/csoport képességeit mérlegelve egy következő felvétele, fokozatos kitekintéssel.</p> <p>A tanult táncstílusok felismerése irányítással, a táncok nevének megismerése, a kísérő zene eltérő vagy éppen azonos jellegzetességeinek fokozatos megismerése, megszokása.</p> <p>Számos, a tanult táncokhoz kapcsolódó dal megismerése.</p> |                                                                                                                                                                                    | <p><i>Ének-zene:</i> a népzenei anyag és a népi gyermekjátékok énekléssel, ritmikus mozgással.</p> |
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Tájegység, népcsoport/nép.                                                                                                                                                         |                                                                                                    |

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                                                                                                                    | <b>Improvizációs készség fejlesztése</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Órakeret<br/>1 óra</b>                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                           | Alapmotívumok ismerete, alapvető motívumfűzési elvek ismerete.                                                                                                                                                                        |                                                                                                              |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b>                                                                                                   | A tánc mint kifejező- és kommunikációs eszköz jelentőségének megismerése már a tanulás kezdetétől. A pusztán reprodukció mellett az alkotó, kreatív mozgás örömeinek megélése. A magyar néptánc improvizatív jellegének tudatosítása. |                                                                                                              |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                   |
| Néhány motívum elsajátítása után önálló felidézésük, összekapcsolásuk.<br>Párral vagy társakkal összhangban, együttműködve egyszerű táncfolyamatot létrehozása. |                                                                                                                                                                                                                                       | <i>Ének-zene:</i> a zenei fantázia fejlesztése sok zenei játékkal, ritmusos és énekes szabad rögtönzésekkel. |
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b>                                                                                                                              | Rögtönzés (szabad tánc, improvizáció), lépés (motívum), pár vezetése.                                                                                                                                                                 |                                                                                                              |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A fejlesztés várt<br/>eredményei az 1.<br/>év végén</b> | <p>A tanuló életkorának és képességeinek megfelelően –tanári irányítással – táncolja a tanult táncokat (pl. szűkebb hazája néptáncait és még egy-két táncstílust), ismeri és éneklő a hozzájuk kapcsolódó dalokat, felismeri az egyes táncstílusok kísérőzenéjét.</p> <p>Ismeri és alkalmazza a tanult játékok szabályait, ismeri a hozzájuk kapcsolódó dalokat, szövegeket. Érti a kísérő zene vagy ének tempóját, löktetését, amivel saját mozgását is összhangba tudja hozni.</p> <p>Képes helyes testtartással, párjához, társaihoz térben alkalmazkodva táncolni, a tanult táncok és játékok térformáit megvalósítani.</p> <p>Ismeri és érti a tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkcióját. Értelmezni tudja a tanult dalok szövegét.</p> <p>A tanuló megismeri a közös mozgás, játék és éneklés örömeit.</p> |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

