

Testnevelés/néptánc

4. 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 (heti 4 óra)	Néptánc (heti 1 óra)
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	10	4
Kúszások és mászások; Járások, futások; Szökdelések, ugrások ; Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	30	4
Labdás gyakorlatok; Dobások, ütések	12	5
Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	17	18
Járások, futások; Szökdelések, ugrások; Dobások, ütések	19	
Labdás gyakorlatok	12	
Küzdőfeladatok és -játékok	12	
Foglalkozások alternatív környezetben	14	5
Úszás	18	
Összesen:	144	36
Összesen:	180	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret 10
Előzetes tudás	A tanóra menetétsegítő egyszerű alakzatokkialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai	A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, végrehajtásának ismerete. 2-4 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő, pontos és rendszeres kivitelezése. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban. Mozgékony, hajlékony, fejleszti a statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása. A szervezési feladatok körének bővítése, egyre önállóbbá tétele. Az egészségfejlesztés alapvető területein szerzett ismeretek gyarapítása.	
Tevékenységek/Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Pulzusmérés. A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek bővülése. Higiéniai alapismeretek: a biológiai érissel járó testi változások alapismeretei.	<i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i> Tér-és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. <i>Gimnasztika:</i> Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelem szabályainak megfelelően eszköz nélkül és különböző eszközökkel. Játékos gyakorlatsorok zenére. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva eszköz nélkül és különböző eszközöket	<i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy – és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.

Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása. Személyes felelősség: feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, egészség, sport, életviteli és életmód alapismeretek, biztonság, baleset-megelőzés és elsősegély-nyújtási alapismeretek.	felhasználva. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Tartásos és mozgásos elemek önálló végrehajtása. Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma-, tér-és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. <i>Játék:</i> A térbeli tudatosságot, az energiabefektetés tudatosságát és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.	
Kulcsfogalmak/Fogalmak	Menet- és futásgyakorlatok, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, botgyakorlat, babzsákgyakorlat, labdagyakorlat, karikagyakorlat, ugrókötel-gyakorlat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, statikus gyakorlatelemek elnevezései.	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Kúszások és mászások; Járások, futások ; Szökdelések, ugrások ; Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 30
Előzetes tudás	A természetes hely-és helyzetváltató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely-és helyzetváltató mozgásformák stabilizálása és automatizálása tétele, változó körülmények között is optimális precizitás kialakítása. Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása -lehetőség szerint –a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.	
Tevékenységek/Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.	<i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások, kúszások, mászások:</i> Fordulattal, ritmus-és irányváltással; manipulatív feladatokkal kombinálva; mozgáskapcsolatokban, vonalak, bóják, ugrókötél által meghatározott mozgásútvonalakon; változó magasságú akadályok beiktatásával; különböző ritmusú és tempójú zenére. Szökdelések, el-, fel-és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Haladás kiépített, komplex akadálypályán. Három-öt mozgásformából álló helyváltató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Menekülés és üldözés különböző	<i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás. <i>Matematika:</i> műveletek értelmezése, geometria, mérés, testek.

Kúszások, mászások, átbújások párban és csapatban fizikai kontaktus nélkül a társ(ak) mozgásával azonos vagy eltérő formában, fizikai kontaktussal kooperatív jelleggel, szerek használatával. Izomerő- és mozgáskoordináció-fejlesztés mászó feladatokkal. Különböző vízszintes tornaszereken, rézsútos felületen és/vagy függőleges irányba történő kúszások, mászások. Törzsizom-erősítés az utánzó mozgások játékos felhasználásával, különböző tornaszereken. Járások egyensúlyvesztő feladatokkal (támadójárás, járás törzsfordításokkal, előre és oldalra hajlításokkal). Járások sarkon, talpéleken, lábujjhegyen, különböző irányba és forgás közben. Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal. Futások párban és csoportban tempótartással és -váltással, gyors irány- és sebességváltással fogó- és kidobójátékok közben. Egyensúlyozási gyakorlatok biztonságos	tértárgyak, akadályok kerülésével, egyéb taktikai feladatokkal. Utánzó járások alkalmazása akadályokkal és anélkül. Támasz gyakorlatok talajon és szereken. Mászás előre, hátra –utánzó járásokkal. Helyváltoztatás vízszintes és rézsútos padon, hason és hanyatt fekvésben, kézláb támaszban –rák, pókjárással stb. Rézsútos padon felfutás és lecsúszás. <i>Lendítések, körzések:</i> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a lendítésekre és körzésekre építve (zenére is). <i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és labilis felületen, csukott vagy bekötött szemmel. Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely-és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. Eszközök egyensúlyban tartása mozgásban különböző testrészekkel, illetve eszközökkel. Egyéb egyensúlygyakorlatok. <i>Hajlítások és nyújtások:</i>	
--	---	--

végrehajtása helyben és helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, talajra rajzolt vonalon helyváltoztatással és eltérő irányokba, valamint tornaszereken, a munkafelület folyamatos szűkítésével. Indiánszökdelés ellentétes és azonos karlendítéssel, sasszé és oldalazó szökdelések páros karlendítésekkel, körzésekkel. Ritmusra végrehajtott szökdelések helyben 2-4 lábhelyzet váltogatásával, páros zárt és egy lábon ugrókötelhajítás közben. Szökdelések helyváltoztatás közben előre, oldalra, hátra, meghatározott területre különböző variációkban (sportlétra gyakorlat anyaga). Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel. Egyszerű támaszgyakorlatok kivitelezése talajon, tornapadon, zsámolyon, ugrószekrényen, bordásfalon és más, támaszhelyzetet biztosító tornaszeren. Dinamikus	Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is). <i>Fordítások és fordulatok:</i> Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön is. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is). <i>Támaszok:</i> Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. Elszakadás a talajtól kézzel és/vagy lábbal különböző támaszhelyzetekből. Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel. <i>Függés-és lengésgyakorlatok:</i> Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri	
---	---	--

támaszgyakorlatok különböző irányokba, akadályokon történő haladással, fel- és lelépéssel, állandó és változó támasztávolságokkal, egyenletes és változó sebességgel, ritmussal, egyénileg, párokban vagy csoportban, hordással vagy anélkül. Függőgyakorlatok végrehajtása tornaszereken, természetes akadályokon. Függőállások, függések haladással oldalra, fel/le, fordulattal, állandó vagy változó fogástávolságokkal, egyenletes vagy változó sebességgel, ritmussal.	eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. „Vándormászás” <i>A természetes hely-és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</i> Szerep-, szabály-és feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok a helyváltoztató természetes mozgásformák elhasználásával. Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek.	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Hely-és helyzetváltoztató mozgás, járás, járás sarkon, lábujjon, keresztlépés, oldalazó futás, négykézláb, pók, rák, foka, nyuszi, sánta róka, talicska, hernyó, kutya, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendületszerzés, ugrókötel, ütem, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, függés, lengés, egyensúlyozás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Labdás gyakorlatok; Dobások, ütések	Órakeret 12
Előzetes tudás	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.	
A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása, ezzel hozzájárulás a szabadidős aktivitások és játéktevékenység mindennapi életben való használatához. A finommotorika fejlesztése –lehetőség szerint –a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével. Labdabiztonság kialakítása a tanulók körében. Biztos labdafogás, vezetés és elkapás technikájának elsajátíttatása.	
Tevékenységek/Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
Labda gurítása társnak különböző testhelyzetekben, egy és két kézzel. A labda biztonságos elkapása vagy sebességének csökkentése párban, csoportban, csapatban, pontszerző versengések közben. Megfelelő labda pattintása különböző ütőkkel, labda vezetése, átadása, célra ütése. Floorball, asztalitenisz, tollaslabda ütésmozdulatainak gyakorlása. Egy választott ütős sportág játékszerű gyakorlása. Sor- és váltóversenyek különböző dobó- és ütőfeladatokkal kombinálva. Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív	<i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Egy-és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra haladómozgás közben. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben. <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. Labdavezetés-és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és/vagy irányban társak között mindkét láb	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció, térbeli gondolkodás <i>Környezetismeret:</i> Térbeli irányok megfelelő használata, megfelelő irányváltztatások <i>Matematika:</i> alakzatok alkalmazása pontszerzőben (rombusz)

eszközhasználati technikák vezető műveletei. Térbeli és energiabefektetésbeli ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.	használatával. Belső csüd, teli csüd, teljes csüd, külső csüd használata feladatmegoldásoknál. „Dekázás” mindkét láb használatával, a test különböző részeivel. Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. Játékospasszgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra társsal és társ nélkül „dropból” is próbálkozva. <i>Labdavezetések kézzel:</i> A társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok. <i>Ütések testrésszel és eszközzel:</i> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; háló (zsinór) fölött különböző magasságban és ívben a vizuális kontroll csökkentésével; egyénileg, párban és csoportban, tükörképben és azonosan. Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervaszerűen. <i>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban:</i> Szabály-és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. A manipulatív	
---	--	--

	mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek.	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Egykezes dobás, lendületszerzés, tenyeres ütés, fonák ütés, labda terelése, sporteszköz, szabályrendszer, lábfej, dekázás, droprúgás.	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Támasz-, függés- és egyensúlygyakorlatok	Órakeret 17
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.	
A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai	A felelősségteljes gyakorlás révén az önálló tanuláshoz szükséges képességek fejlesztése. A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. A torna- és a táncelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. A tánc jellegű feladatoktanulása közben a térbeliség (mozgás), az időbeliség (ritmus) és dinamika összehangolása. A helyes testtartás tudatosítása és az esztétikus mozgásvégrehajtás igényének kialakítása. Az önfegyelem megteremtése a saját gátlások legyőzésében. A mozgásritmus térbeli, időbeli és dinamikai jellemzőinek kialakítása.	
Tevékenységek/Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén) elsajátítása fokozódó gyorsasággal. Összerendezett, alkalmazkodó mozgások	<i>Torna:</i> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre és hátra az egyéni kompetenciákhoz	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.

folyamatos végrehajtása akadálypálya leküzdése során. Egyéni, páros, társas egyensúly és gúla jellegű gyakorlatok végrehajtása. A tanult elemek, gyakorlatok célszerű összehangolása, alkalmazása változó feltételek között. Gurulóátfordulások végrehajtása kiinduló helyzet nehezítésével. Zsugorfejállás elsajátítása. Kézállási kísérletek végrehajtása segítségadással, falnál és önállóan. Kézenátfordulás oldalra kísérletek végrehajtása. Egyszerű támaszugrások és függőleges repülés végrehajtása. Akadálypályák leküzdése térben és időben bővülő feladatokkal. A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset-és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. A tanult dalok szövege, a tanult táncokhoz kapcsolódó népi hagyományok, ünnepek elnevezései.	illeszkedő nehézséggel - különböző kiinduló helyzetből, repülési fázissal, szerekre, párban, csoportban; fellendülési kísérletek segítségadással vagy nélküle kézállásba; kézenátfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba; felugrás kéztámasszal különböző szerekre; támaszugrások az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról és/vagy minitrambulnról, egyéni-páros-társas egyensúly-és gúlagyakorlatok. Alaplendület és leugrás gyűrűn és/vagy játszótéri eszközökön. 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; kötél-és/vagy rúdmaszás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű maszás). IKT alkalmazásával vas megyei tornászok gyakorlatainak megtekintése az általunk tanult szereken. <i>Tornához és tánchoz kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</i> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. Népi játékok énekekre, dalra, zenére. Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülőegyszerűtorna-és táncbemutatók.	<i>Ének – zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.
--	--	--

Kulcsfogalmak/fogalmak	Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, alátámasztási pont, tornaelem, tánc, ütemmutató, tarkóállás, kézállás, zsugorfejállás, kézenátfordulás oldalra, hajlékonyság, tornaszerek, híd, bakugrás, függőleges repülés, kéztámasz, segítségadás, akarat.
-------------------------------	--

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Járások, futások ; Szökdelések, ugrások ; Dobások, ütések	Órakeret 19
Előzetes tudás	A futó-, ugró-és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékokban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.	
A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai	A futó-, ugró-és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat-és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs-és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az atlétikai jellegű alapmozgások tanulása iránti motiváció erősítése a mozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlásával. Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.	
Tevékenységek/Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
Az energia-befektetés tudatosságának összetevői. A futó-, ugró-és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő-és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében. Közös	<i>Járás-és futás mozgásformái:</i> Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erő kifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával; komplex akadálypályán; vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok: állórajt és a guggolórajt gyakorlása. Rajt gép alkalmazásának megismerése, használata.	<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek. <i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok

szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása. A Kölyökatlétika eszközeivel futófeladatok önálló gyakorlása és alkotása. Saroklendítés, térdemelés futás közben síkon és kis akadályok felett, előre, hátra és oldalra karkörzésekkel kombinálva. Oldalazó futás keresztlépésekkel, szimmetrikus kartartásokkal. Futások 6-7 m-re elhelyezett akadályok felett. Állórajt kisebb távolságra különböző hangjelekre, érintésre, vizuális jelekre indulással. 30 m síkfutás sávban az állórajt szabályai szerint lendületes átfutással a célvonalon időre. Folyamatos futás különböző terepen és feladatokkal játékos formában. Futások különböző formában egyenesen, irányváltásokkal, fordulatokkal és íven, állandó vagy váltakozó lépéshosszal, ritmussal. Folyamatos futások 6-8 percen keresztül. Elugrások páros lábon és egy lábon akadályok nélkül, illetve 20-30 cm-es akadályokra (zsámolyra) fel és le, valamint átugorva 8-10 ismétléssel. Távolugrás rövid lendületből:	<i>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</i> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egylábbon, különböző síkokban; távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával; magasugrás-kísérletek átlépő technikával; komplex futó-és ugróiskolai gyakorlatvariációk. <i>Dobások mozgásformái:</i> Egy-és kétkezes hajító-, lökö-és vetőmozdulatok célra, változó távolságra, különböző kiinduló helyzetekből. A forgómozgások előkészítő gyakorlatai. Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban. <i>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</i> A Kölyökatlétika mozgásrendszerére épített szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok, önálló, páros és csoportosugróiskolai gyakorlatsorok, játékok alkotása. A Kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában.	megfigyelése, leírása.
--	--	-------------------------------

maximum 10 m-es nekifutásból egy lábról elugrás 60 cm-es ugrósávból szivacsba vagy homokgödörbe érkezéssel guggolásba. Magasugrás szemből és oldalról, 3-5 lépés lendületszerzéssel történő felugrások egy lábról növekvő magasságra. Szivacsgerely, kislabda, szoknyás labda, sípoló rakéta hajítása harántterpeszből, majd maximum 5 m lendületszerzésből célra és távolságra. Füle labda, gumidiszkosz, szoknyás labda, karika vetése egy kézzel oldal- és harántterpeszből célra.		
Kulcsfogalmak/fogalmak	Futó ritmus, futó tempó, tempótartás, vezényszó, célvonal, futósáv, másodperc, sprint – vágta futás, lendületszerzés, ismétlésszám, ütem, elugró sáv, centiméter, talajra érkezés, elugró láb, lendítő láb, átlépő technika, optimális sebesség, kísérletszám, egykezes dobás, vetés, lendületszerzés, röppálya, kirepülési szög, távolságmérés, távolságbecslés.	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Labdás gyakorlatok	Órakeret 12
Előzetes tudás	Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló-és feladathelyzetben történő alkalmazásáról. Motivált tanulás a játék folyamatában. Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.	
A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez. A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekek szemben. A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a	

	célszerű mozgásválasz megtalálása. A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.	
Tevékenységek/Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A csapattársak és a helyzetek felismerése az adott szituációkban. A tanult gyakorlatok alkalmazása éles helyzetben. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete. Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.	<i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i> Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1,3:1 ellen. <i>Minikosárlabda:</i> Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában. <i>Miniröplabda:</i> Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban. <i>Labdarúgás:</i> Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek; labdakontroll - gyakorlatok, lövő - és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. SCHOTT Lukácsháza SE futballpályájának meglátogatása, edzésen való	<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. <i>Magyar nyelv-és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.

	részvétel. A felállási forma alkalmazása. Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban. <i>Szivacskezilabda:</i> Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal. <i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i> Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfölényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2ellen) labdarúgás, szivacskezilabda, minikosárlabda(streetball) jelleggel. Kis létszámú cicajátékok labdarúgás-, kézilabda-, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Belső, külső, teljes csüd, dekázás, alkalmazkodás, figyelemmegosztás, társak megjátszása, alacsony és magas labdavezetés, kosárérintés, alkarérintés, szemkontaktus, érintőfelület, taktikai gondolkodás, csapatszellem, csapatjáték, cselezés, védekezés, emberfogás, labdabirtoklás, emberelőny, hátrány, győzelem, vereség.	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Küzdőfeladatok és - játékok	Órakeret 12
Előzetes tudás	Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó-és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás.	
A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai	Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban. Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. A sportszerű küzdés iránti igény erősítése. A sportszerű küzdelem, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése. A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással. A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartatása. A bőrérítés és a testközelség elfogadtatása a tanulókkal. Társakkal szembeni bizalom kialakítása a tanulók körében. Birkózó jellegű mozgásformák megismerése.	
Tevékenységek/Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban. Az állásban és egyéb kiindulópályákon végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérítés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása. A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek	<i>A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:</i> Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőfeszítéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőfeszítéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület és gerincvédelem alapelveinek megfelelően Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és	<i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk

gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérzés bekapcsolásával. A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, kiemelésekre épülő páros, csoportos és csapat jellegű küzdőjátékok gyakorlása különböző kiinduló helyzetekből, a test különböző részeivel, eszközökkel vagy anélkül. Birkózó jellegű mozgásformák, illetve a grundbirkózás játékszabályainak ismerete, tudatos törekvés azok betartására a páros küzdelmekben. A test súlypontjának a talajhoz közeli kiinduló helyzeteiből (pl. ülésből, guggolásból) induló, előre, oldalra, hátra történő eséstechnikák, gördülések gyakorlása, vezető műveleteinek, balesetmentes végrehajtásuk kulcsmozzanatainak tudatosítása. Távolság- és térérzés fejlesztését segítő páros feladatok, játékok szerrel és szer	tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása. <i>Küzdőjátékok:</i> Szabály-és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdelmek.	
--	---	--

nélkül pillanatnyi kontaktus kialakításával. Ritmusképesség fejlesztését célzó küzdőfeladatok és játékok gyakorlása pillanatnyi kontaktus kialakításával.		
Kulcsfogalmak/fogalmak	Ellenfél tisztelete, felelősség, tompítás, esések, gördülések, grundbirkózás, mögé kerülés, kitolás, asszertivitás, önvédelem, menekülés, önuralom, kitartás, tolás, húzás, emelés, hordás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, önkontroll.	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Foglalkozások alternatív környezetben	Órakeret 14
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben űzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerrel.	
A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása. A szabadtéri foglalkozások baleset- és természetvédelmi szabályainak, valamint a szabadban, illetve a természetben való közlekedés szabályainak következetes betartatása. A szabadtéri foglalkozások öltözködési szabályainak tudatosítása. A megtanult természetben űzhető sportágak ismereteinek elmélyítése, fejlesztése (túrázás, síelés, korcsolyázás).	
Tevékenységek/Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismertetek, a szabadidős mozgásokhoz	<i>Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal és/vagy az 1-2. osztályban választottak további gyakorlása a lehetőségek függvényében:</i>	<i>Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek. Környezetismeret: testünk,</i>

tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő-és médiatudatosság.	Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek. Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok. A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok. Túrázások az iskola közvetlen környezetében (Sárkány tanösvény, Csömötei kilátó). Holdfény ligetben az eddig ismeretlen tevékenységek bemutatása, kipróbálása. <i>A választása helyi sajátosságok figyelembe vételével (képesített szakember, felszereltség) történik.</i>	életműködéseink; időjárás, éghajlat.
Kulcsfogalmak/fogalmak	Sportöltözet, ütős játékok, görkorcsolyázás, rekreáció, szabadidő, játékszervezés, túrázás, kilátó, tanösvény, UV-sugárzás, kullancs, allergia.	

Tematikai egység/Fejlesztési cél	Úszás	Órakeret 18
Előzetes tudás	Az iskolai érettségnek megfelelő ismeretek és képességek	
A tematikai egység nevelési – fejlesztési céljai	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszertet megalapozása. Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások kialakítása. A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése. A vízben végzett játékok, úszások megszerettetése. Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése.	
Tevékenységek/Ismeretek	Követelmények	Kapcsolódási pontok
Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszás technikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás. Lebegések, merülések végrehajtása segítség nélkül. Siklások, lábtempók gyakoroltatása hason, háton. Úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása. A folyamatos úszások távolságának fokozatos növelése. Víz alatti úszások.	<i>A vízhez szoktatás gyakorlatai:</i> Járás a vízben; medence szélén végzett gyakorlatok; merülési gyakorlatok; vízbe ugrások; siklás és lebegési gyakorlatok, a légzés szabályozását segítő gyakorlatok; ismerkedés a mély vízzel. A téri tájékozódás, tér érzékelés fejlesztése kis vízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal. <i>Játékok a vízben:</i> Vízhez szoktató, úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel.	<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy-és környezetkultúra. <i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.

Kulcsfogalmak, fogalmak	Csúszásveszély, lebegés, merülés, felfekvés, csípőemelés, váltóverseny, fejesugrás, kartempó, levegővétel, láb tempó, siklás, gyors úszás, hát úszás, mélyvíz, fulladás.
--------------------------------	--

Néptánc 4. 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 fogékonyra 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 fogékonyra 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 térérzéklet, 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 kifejezőképességét, 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 tanulóknak, 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

4. évfolyam

Éves óraszám: 36 óra

Heti óraszám: 1 óra

Éves óraszám felosztása témaköröként:

Témakörök	Órakeret
A tanult táncstílusok körének bővítése	14 óra
Ritmusérzék fejlesztése	5 óra
A tánchoz kapcsolódó ének-zenei ismeretek	4 óra
Eligazodás a térben	3 óra
Népi játékok	6 óra
Hagyományismeret	2 óra
Improvizációs készség fejlesztése	2 óra
összes óraszám	36 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A tanult táncstílusok körének bővítése	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	Az 1–3. évfolyamon tanult táncok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megismert táncok, táncstílusok körének fokozatos bővítése az osztály/csoport képességeinek megfelelően.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Egyre jobb elmélyülés a tanult stílusok és tánc típusok jellegzetességeiben, a tanár döntése szerint ismerkedés újabb stílusokkal. A tanult táncstílusok megkülönböztetése, a táncok nevének ismerete, a kísérőzene eltérő vagy éppen azonos jellegzetességeinek felismerése. A magyar néptánc-hagyomány alapvető tánc típusainak ismerete. A táncokhoz kapcsolódó ismert dalok számának bővülése.		<i>Ének-zene:</i> népzenei anyag és népi gyermekjátékok énekléssel, ritmikus mozgással. <i>Testnevelés és sport:</i> helyes testtartás, mozgáskultúra, mozgásműveltség.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tánc típus, tájegység, népcsoport/nép.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Ritmusérzék fejlesztése	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás	Az 1–3. évfolyam ritmusgyakorlatai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A ritmusérzék fejlesztése a tánc, ének és a kísérőzene metrikai-ritmikai egységbe rendezésének érdekében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Egyenletes járás, dobogás, tapsolás, az ütemhangsúly érzékeltetése kísérőzenére, a tanuló saját énekére vagy belső ritmusra. A tanár által mutatott hosszabb, 4-8 ütem terjedelmű ritmusképletek társakkal együtt történő, vagy egyéni reprodukálása. Negyed, nyolcad és tizenhatod érték, nyújtott és éles ritmusok, szinkópa, negyed és nyolcad szünetek érzékelése, reprodukálása.		<i>Ének-zene:</i> ritmushangszerek, ritmikai többszólamúság, dallam- és ritmusosztinató,

Részvétel a ritmusgyakorlatokban egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése. A tempó és a dinamika változásának követése vagy a tempó és a dinamika változtatása.	koordinációs gyakorlatok.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tempó, ütemmutató (metrum), hangsúly, „tá”, „ti”, „tiri” (negyed, nyolcad, tizenhatod), szinkópa, szünet.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	A tánchoz kapcsolódó ének-zenei ismeretek	Órakeret 4 óra
Előzetes tudás	Az 1–3. évfolyamon szerzett zenei ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A zene és tánc egységének érzékeltetése, az énekhang javítása, a zenei hallás fejlesztése. Az IKT-eszközök médiatudatos használatának fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
A tanult táncokhoz kapcsolódó zene felismerése, a kísérő zenében a táncokhoz kapcsolódó dalok felismerése, és éneklése társakkal együtt, vagy önállóan. A kísérő zenét játszó hangszerek/hangszeregyüttesek ismerete (pl. a népi vonós hangszeregyüttes tagjai funkcióinak ismerete és értéke). Jellegzetes hangszerek megismerése. Lehetőség szerint találkozás élő zenével. Az IKT-eszközök használatával is tapasztalatszerzés a táncokhoz kapcsolódó zenéről. A különböző típusú táncok kísérőzenéje zenei jellegzetességeinek érzékelése (tempó, metrum).		Ének-zene: hallás utáni daltanulás, zenehallgatás.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Dal, versszak, tempó, IKT-eszköz.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Eligazodás a térben	Órakeret 3 óra
Előzetes tudás	Az 1–3. évfolyam térgyakorlatai	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanuló testtudatának, testtartásának fejlesztése, az adott térhez és társaihoz való térbeli viszonyulásának érzékeltetése, tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Tánc közben is ügyelés a helyes testtartásra, a test mozdulatai közben változó határainak érzékelése. Párjához, társaihoz való térbeli viszony érzékelése, részvétel kör, sor, ív alkotásában, a távolságok érzékelése. Adott irányban mozdulás, forgásirány azonosítása. A tanult táncok és játékok által megkövetelt térformák megvalósítása.		<i>Testnevelés és sport:</i> térbeli tudatosság. <i>Matematika:</i> Tájékozódás a térben (alapvető fogalmak ismerete). Tájékozódás a külső világ tárgyai szerint, a tájékozódást segítő viszonyok ismerete (pl. mellett, között, előtt, mögött). Tájékozódás a tanuló saját mozgó, forgó testének aktuális helyzetéhez képest (pl. a bal, jobb).
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Testrész, irány, kör, sor, ív, kígyóvonal, csigavonal, kapu.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Népi játékok	Órakeret 6 óra
Előzetes tudás	Az 1–3. évfolyamon tanult népi játékok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Az ismert játékok körének bővítése. Társakkal az önálló játék, a szerepek, dalok, mozdulatok ismerete a szabályok elfogadása és alkalmazása által. A néphagyományból további sport jellegű, párválasztó, fogógyarapodó és kapuzó játékok megismerése. A hagyományos népi játékok és a ma ismert sportágak, valamint a drámajátékok összefüggéseinek, szerves kapcsolatának felismerése.		<i>Ének-zene:</i> a népzenei anyag, népi gyermekjátékok énekléssel. <i>Testnevelés és sport:</i> népi gyermekjátékok.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játék, szabály, szerep.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hagyományismeret	Órakeret 2 óra
Előzetes tudás	Az 1–3. évfolyamon megszerzett ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanult táncokhoz, dalokhoz, játékokhoz közvetlenül kötődő hagyományok, szokások megismerése, a dalok szövegének megértése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Közvetlenül a táncolás élményéhez kötődő irányított beszélgetések során képalkotás a hagyományos táncalkalmak, a hagyományos közösségek táncéletének jellemzőiről. A tanult dalok szövegének – az esetleges ismeretlen fogalmak tisztázása után – társakkal közös értelmezése. Találkozás a tanult táncokhoz kapcsolódó viselet jellegzetességeivel, lehetőleg közvetlen tapasztalat alapján. A tanult táncokhoz, dalokhoz és játékokhoz kapcsolódóan élményszerzés az év jeles napjaival, ünnepeivel kapcsolatban. A legfontosabb naptári ünnepek megnevezése. Néhány, az ünnepekhez kapcsolódó népszokás megismerése.		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> népmesék, népdalok, népszokások. <i>Vizuális kultúra:</i> a népi tárgykultúra legjellemzőbb példái. <i>Környezetismeret:</i> néprajzi tájegységek, a népi kultúra értékei, népszokások.

Közvetlen vagy közvetett tapasztalatok szerzése a tanuló szűkebb hazájának hagyományairól (múzeum, kiállítás meglátogatása, IKT-eszközök használata).		<i>Technika, életvitel és gyakorlat: ünnepek.</i>
Kulcsfogalmak/fogalmak	Táncalkalom, táncház, fonó, „játészó”, pár, felkérés, farsang, nagyböjt, húsvét, advent, karácsony, újév, viselet.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Improvizációs készség fejlesztése	Órakeret 2 óra
Előzetes tudás	Az 1–3. évfolyam improvizációs gyakorlatai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tánc mint kifejező- és kommunikációs eszköz jelentőségének megtapasztalása már a tanulás kezdeteitől. A pusztá reprodukció mellett az alkotó, kreatív mozgás örömeinek megélése. A táncok improvizatív vagy kötött jellegének tudatosítása (pl. a magyar néptánc).	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
Párral vagy társakkal összhangban, együttműködve táncfolyamatok létrehozása. A motívumismeret bővülése és az adott tánc struktúrájának egyre mélyebb megértése révén az improvizatív készség fokozatos fejlődése. Az eltérő táncstílusok, táncstílusok motívumkészletének és struktúrájának egyre biztosabb elkülönítése. A tánc (pl. a magyar néptánc) alapvetően improvizatív jellegének tudatosítása.		<i>Ének-zene:</i> zenei játékok, ritmikus és énekes szabad rögtönzések.
Kulcsfogalmak/fogalmak	Rögtönzés (szabad tánc, improvizáció), lépés (motívum), pár vezetése, tájegység, népcsoport/nép.	

A fejlesztés várt eredményei a 4. év végén	A tanuló ismer és korának megfelelően társaival/párjával táncol többféle táncstílust, azokon belül többféle táncstípust, magabiztosan érzi a kísérőzene vagy ének tempóját, lüktetését, amivel saját mozgását is összhangba tudja hozni. Érzékeli és követi a tempóváltozásokat, képes egyenletes mozgásra. Felismeri a táncot kísérő zenében a tanult dalokat, képes azokat zenével énekelni mozgás közben is. Tisztában van a táncot kísérő hangszerekkel.
---	--

	együttes tagjainak funkcióival, ismeri a hangszereket. Tisztában van azzal, hogy az IKT-eszközök által hozzáférhetők a tanult táncokhoz kapcsolódó zenei és mozgókép anyagok. Képes helyes testtartással, párjához, társaihoz térben alkalmazkodva táncolni, az irányokra vonatkozó utasításokat végrehajtani, a tanult táncok és játékok térformáit megvalósítani. Ismeri és önállóan alkalmazza a tanult játékok szabályait, ismeri a hozzájuk tartozó dalokat és szövegeket. Képes belehelyezkedni a játék adta szerepekbe, társait partnerként, sportszerűen kezeli, át tudja élni a közös játék örömét. Ismeri és érti a tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkcióját. Élményt szerez az eredeti funkció újraértelmezéséről (pl. táncház,) Értelmezni tudja a tanult dalok szövegét. Életkorának és képességeinek megfelelően párjával vagy társaival együttműködve improvizálja a tanult táncokat. A tanuló megtapasztalja a közös mozgás, játék és éneklés örömét.
--	--

