

Balatonfűzfői Irinyi János Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Sportiskola

Helyi tanterv (1-4. évfolyam)

**A kerettantervi(2012) ajánlást átdolgozta : Csarmasz Gyula
TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

1-4. évfolyam

		1.a	2.a	3.a	4.a
Testnevelés	Heti	3	3	3	3
	Éves	108	108	108	108
Úszás	Heti	2	2	2	2
	Éves	72	72	72	72

Az úszást nem a testnevelés tanterv részeként, hanem külön, az eddig alkalmazott NUPI által előírt úszás sportági tanterv alapján készített helyi tantervből tanítjuk.

Alapelvek:

Az iskolai testneveléssel szemben támasztott általános társadalmi elvárások:

- az egészség megőrzése és megszilárdítása, az egészséges életmódra nevelés;
- az egészségkárosodások kiküszöbölése;
- az ortopédiai elváltozások megelőzése, a preventív szemlélet elfogadása, a sérülésekkel szembeni ellenálló képesség fokozása;
- a motoros képességek fejlesztése;
- a sokoldalú mozgásműveltség kialakítása;
- a mozgás, a játék, a verseny és a sportolási igények felkeltése, illetve kielégítése;
- a tanulók közötti hátrányok kompenzálása, az esélyegyenlőség megteremtése;
- az egész életen át tartó fizikai aktivitás igényének kialakítása;
- a sportági ismeretek közvetítésén keresztül a gyermek alkati és pszichikai tulajdonságainak legjobban megfelelő sportágválasztás.

Ezen igények megvalósításához, a társadalmi elvárásoknak történő megfeleléshez a sport, mint eszköz szolgál.

Célok:

A tantárgy alapvető – társadalmi – célja a diákok klasszikus értelemben vett „sportemberré” és sportoló emberré válása. Ezen nemes cél eléréséhez elengedhetetlen:

- egy, az egész életen át tartó, testkulturális tevékenységprofil kialakítása;
- a tudatos pszichomotoros cselekvőképesség kompetenciájának megalapozása;
- az alapvető viselkedési minták kialakítása és alkalmazása a testnevelés eszközeivel; • ismeretek, meggyőződések, értékítéletek kialakítása az ember biológiai létéről és pszichikai természetéről;
- az egészséges életmódra való törekvés belső motivációvá válása;
- az iskolai testnevelés aktívabb szerepvállalása az önkifejezésben, az önmegvalósításban; • az igény felkeltése az esztétikus test és a helyes testtartás kialakítására, illetve fenntartására.

Magasabb évfolyamba lépés feltétele:

A tantervben szereplő tantárgyi követelmények teljesítése.

1. évfolyam

Időkeret: 108 óra/év; 3 óra/hét

Cél:

- A játéki igény kialakítása a testnevelési játékokon keresztül.
- A koordinációs képességek fejlesztése.

- Ügyesség fejlesztése, a testnevelési játékok gyakorlatanyagán keresztül.
- A játék megszerettetése.
- A sportolással együtt járó higiénias szokások kialakítása.
- A társ teljesítményének tisztelete, eredményének elismerése.

Magasabb évfolyamba lépés feltétele:

A tantervben szereplő tantárgyi követelmények teljesítése, a „felzárkóztatásra szorul” minősítés elérése. Aki első évfolyamon a „nem felelt meg” minősítést kapja, nem léphet magasabb évfolyamba.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés	Órakeret
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		Képességfejlesztés az atlétika mozgás- és gyakorlatanyagával.	34
A) Futások			10
a) Kitartó futás legalább 400 méter folyamatos futás közepes iramban.	Érezzék meg, és tudatosuljon a különbség a gyors és közepes iramú futások között.		
b) Gyorsaságfejlesztés Váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.	Legyenek képesek versenyhelyzetben is koordinált futómozgás végrehajtására.		
B) Ugrások			7
Szökdelések egy és páros lábon helyben. Guggolásból felugrások.	Stabil egyensúlyi helyzet kialakítása szökdelés közben. Törekvés minél magasabb ugrásokra.		
C) Dobások			7
Egykezes dobások kislabdával távolságra.	Tudjanak a fiúk legalább 20 méter, a lányok legalább 15 méter távolba dobni.		
D) Ügyességfejlesztés			10
Labda nélküli ügyesség: a torna gyakorlatanyagát felhasználva az ízületi		A későbbi sérülések megelőzése céljából rendkívüli jelentőségű az ízületi mozgékonyosság	

<p>mozgékonyosság fejlesztése. Küzdő gyakorlatok. Labdás ügyesség: különböző méretű labda vezetése és dobása célra. Ügyességi gyakorlatok bizonytalan egyensúlyi helyzetben.</p> <p>Az ember természetes mozgásformáinak készség szintű elsajátítása: kúszások, mászások, járások, függések.</p>	<p>Tudatosuljon a küzdelem elsajátításának jelentősége.</p> <p>Legyenek képesek saját testsúlyukkal koordinált mozgásra.</p>	fejlesztése.	
II. GIMNASZTIKA			20
<p>Utánzó feladatok végrehajtása. 2-4 ütemű gyakorlatok végrehajtása. Zenére történő egyszerű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása. Egyszerű táncos alaplépések gyakorlása.</p>	<p>Tudjanak utasításra gimnasztikai mozgásokat végrehajtani. Tudjanak a hallott zene ütemére gimnasztikai gyakorlatot végezni.</p>		
III. TORNA			20
A) Talaj			8
<p>Tarkóállás. Guruló átfordulás előre, guggoló támaszból, guggoló támaszba. Guruló átfordulás hátra, guggoló támaszból, guggoló támaszba. Fejállás.</p>	<p>Biztonságosan tudjanak kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.</p>		
B) Szekrényugrás			8
<p>2 részes svéd szekrényre felguggolás, függőleges repülés.</p>	<p>Tudjanak páros lábról magasabb helyre felugrani. Képesek legyenek rendezni mozgásukat magasabb helyről történő leugrás közben.</p>		
C) Gerenda			4

Tornapad lapján egyensúlyozó járás. Homorított leugrás. Fordulatok állásban. Ereszkedés guggolásba. Fordulatok guggolásban.	Tudjanak stabil egyensúlyi helyzetet kialakítani.		
IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK			34
Fogójátékok egy fogóval. Szökdelő fogó egy fogóval. Váltóversenyek haladással, futással, szökdeléssel. Váltóversenyek különböző méretű labdák vezetésével, gurításával, dobásával. Labdavezetések kézzel és lábbal, külön és egyszerre. Küzdő gyakorlatok párokban. Esések, gurulások gyakorlása játékhelyzetekben. Egyszerűsített szabályokkal foci, kosárlabda és pontszerző játék. Labdavezetés gyakorlása állásban, ülésben, fekvésben, guggolásban, mindkét kézzel.	Legyenek képesek szabályjátékok elsajátítására. Versenyszellem kialakítása. Cselezési készség kialakítása. Törekvés az osztott figyelem képességének kialakítására. Birtokolják biztosan a labdát változó körülmények között.		

2. évfolyam

Időkeret: 108 óra/év; 3 óra/hét

Cél:

- Játékigény kielégítése.
- Higiénias szokások megszilárdítása.
- A szervezet aerob terhelésekhez való szoktatása.
- A dobókészség kialakítása.
- A társ teljesítményének tisztelete.
- A koordinációs készségek fejlesztése.
- Ügyesség fejlesztése a testnevelési játékok gyakorlatanyagán keresztül.

Magasabb évfolyamba lépés feltétele:

A tantervben szereplő tantárgyi követelmények teljesítése, az elégséges minősítés megszerzése. Aki az elégtelen minősítést kapja, nem léphet magasabb évfolyamba.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés	Órakeret
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		Képességfejlesztés az atlétika mozgás- és gyakorlatanyagával.	34
A) Futások			10
a) Kitartó futás	Legyenek képesek 800 méteres táv jó tempójú, folyamatos teljesítésére.		
b) Gyorsaságfejlesztés Futóiskola gyakorlatanyaga 10-15 méteres távon. Ritmusfutások alacsony bóják fölött 15 méteres távon. Gyors futások tárgykerüléssel, irányváltással, szlalomfutással 18 méteres távon. Rajtgyakorlatok.	Reakciógyorsaság fejlesztése.		
B) Ugrások			7

Szökdelések egy és páros lábon haladással alacsony akadályok fölött. Indián szökdelés előre. Szökdelések oldalirányba haladással.	Tudjon egy lábról egy lábra ugrani. A felugrás fölfelé történjen. A szökdelés irányának megváltozásával tudja irányítani a testét.		
C) Dobások			7
Dobások különböző súlyú és nagyságú labdával célra. Dobások egy és két kézzel szemben álló társhoz.	Labda érzékelés fejlesztése. Tudja, hogy a különböző		

Dobások könnyű labdával különböző távolságokban álló társakhoz.	súlyú labdákat, a változó távolságra lévő társhoz más-más erőközléssel lehet pontosan célba juttatni.		
D) ügyességfejlesztés			10
Kúszások, mászások, függések alacsony magasságú szerekben. Küzdőgyakorlatok. Grundbirkózás. Kötélmászás, rúdmászás technikájának elsajátítására.	Legyen képes saját testsúlyával függő gyakorlatok végzésére. Alakuljon ki egészséges küzdőszellem, tevékenységükben jelenjen meg a sportban nélkülözhetetlen asszertivitás.	Fontos, a diák hogy megértse az asszertivás betöltött szerepét.	
II. GIMNASZTIKA			20
Egyszerű 2-4 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. 2-4 ütemű labda- és karikagyakorlatok. 2-4 ütemű nyújtó és ízületi mozgékonyág fejlesztő páros gyakorlatok.	Legyenek képesek ütemtartással gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtására.		
III. TORNA			20
A) Talaj			8

Guruló átfordulás előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből. Emelés fejjállásba, nyújtott térdrel. Fellendülés kézállásba. Fejenátfordulás néhány lépés lendületszerzéssel.	Az életkornak megfelelő erejű törzsizomzat kialakítása. A billenés szerkezetű mozgások megismerése.		
B) Szekrényugrás			8
3 részes svéd szekrényen guggoló áтуgrás, ugródeszkról.	Tudja az ugródeszkrát helyesen, a sportág által megkövetelt technikai szinten használni.		
C) Gerenda			4
Alacsony és magas gerendán egyensúlyozó járás, fordulatok állásban és guggolásban. Hintalépés.	Az esztétikus, szép mozgás kialakítása lányoknak.		
IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK			34
Futó, fogó játékok.	Cselezési képesség		
Kidobók. Csapatfogyasztók. Tűzharc. Váltóversenyek tárgykerüléssel. Sorversenyek. Csapatfogók.	kialakítása a fogójátékoknál. Pontos célzás.		

3. évfolyam

Időkeret: 108 óra/év; 3 óra/hét

Cél:

- Higiénias szokások megszilárdítása.
- A társ munkájának megbecsülése.
- A teljesítmény értékének felismerése.
- A testnevelési játékokon keresztül a játékgény kielégítése.
- A mozgáskoordináció fejlesztése.
- A motoros képességek fejlesztése, különös tekintettel az állóképesség és a gyorsaság fejlesztésére.
- Sportági mozgások elsajátítása.
- Labdajátékok egyszerű technikai, taktikai elemeinek elsajátítása.

Magasabb évfolyamba lépés feltétele:

A tantervben szereplő tantárgyi követelmények teljesítése, az elégséges minősítés megszerzése. Aki az elégtelen minősítést kapja, nem léphet magasabb évfolyamba.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés	Órakeret
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		Az atlétika mozgás- és gyakorlatanyagával	34
A) Futások			10
a) Kitartó futás: 1200 méteres távon fiúk, 1000 méteres távon lányok.	Legyenek képesek az 1200 méteres, illetve 1000 méteres táv folyamatos, azonos tempóban történő teljesítésére.		
b) Gyorsaságfejlesztés Futóiskola 15 méteres távon. Koordinációs futások 15 méteres távon. Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből 15 méteres távon. Rajtversenyek 15 méteres távon.	Legyenek képesek helyes futómozgás végzésére. Fejlődjön reakciógyorsaságuk.		
B) Ugrások			7
Szökdelések páros lábon. Galoppszökdelés előre és oldal irányba haladással. Indián szökdelés haladással. Szökdelések egy lábról egy lábra, 10 méteres távon.	Legyen képes maximális erővel fölfelé ugrani. Tudatosuljon a lendítés szerepe az elugrások és a felugrások végrehajtásánál.		
C) Dobások			7
Egykezes dobások kislabdával célra és távolságra könnyű labdával. Kétkezes dobások 1	Tudjon pontosan célozni. Tudja, hogy távolságra		
kilogrammos medicinlabdával társnak.	történő dobásoknál nagyobb erő kifejtéssel kell dobni.		
D) Ügyességfejlesztés			10

Kúszó, mászó feladatok végrehajtása 10 méteres távon. Utánzó feladatok végrehajtása 10 méteres távon: foka-, pók-, rák-, róka-, sánta róka járás. Labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok. Labdavezetés mindkét kézzel, haladással, futással egyenes vonalban. Labdavezetés tárgykerüléssel futás közben.	A támaszhelyzet elsajátítása játékos körülmények között. Tudjon mindkét kézzel azonos értékű labdavezetést végezni.		
II. GIMNASZTIKA			20
Egyszerű 4-8 ütemű szabadgyakorlatok. Zenére végrehajtott 8 ütemű szabadgyakorlatok. 4 ütemű labda- és ugráló kötél gyakorlatok. 8 ütemű páros gyakorlatok. 4 ütemű bordásfalgyakorlatok.	Alakítson ki helyes mozgás- és ritmuskészséget.		
III. TORNA			20
A) Talaj			8
Guruló átfordulás előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe. Fejállás különböző kiinduló helyzetekből. Fellendülés futólagos kézállásba. Futólagos kézálláson át guruló átfordulás előre. Cigánykerék. Fejenátfordulás.	Képesek legyenek a tanult elemeket technikailag helyesen végrehajtani. Tudatosuljon a vállból történő lökő mozdulat jelentősége az átfordulásoknál.		
B) Szekrényugrás			8
3 részes svédsekretyen guggoló átugrás lebegő támaszra törekvéssel.	Törekedjen az ugrás első ívének helyes végrehajtására.		
C) Gerenda			4
Járások, fordulatok, szökdelések. Mérlegállás. Guruló átfordulás előre	Alakuljon ki az igény a nőies mozgás iránt.		
IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK			34
A) Testnevelési játékok	Tudatos cselező készség		14

	kialakítása. Tudjon pontosan célozni, álló és mozgó célpontra.		
B) Sportjátékok			20
Szivacskezilabda Kétkezes mellső, felső átadás. Felső átadás. Kosárra dobás. Játék egyszerűsített szabályokkal.	Hajtsa végre helyesen a kosárlabdázás technikai elemeit. Játék közben tudatosan keresse társát kosárradobás érdekében.		

4. évfolyam

Időkeret: 108 óra/év; 3 óra/hét

Cél:

- Térbeli tájékozódási képesség fejlesztése.
- Alakuljon ki izomérzékelésük.
- Legyenek képesek saját súlyuk megtartására támaszban és függésben egyaránt.
- A játék jelentsen számukra sikerélményt.
- Helyes futó-, ugró- és dobó mozgás végrehajtása.
- Higiénias szokások megszilárdítása.
- A társ tisztelete.

Magasabb évfolyamba lépés feltétele:

A tantervben szereplő tantárgyi követelmények teljesítése, az elégséges minősítés megszerzése. Aki az elégtelen minősítést kapja, nem léphet magasabb évfolyamba.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés	Órakeret
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS			20
A) Futások			8

Közepes iramú futások 1600 méteres távon. Gyors futások 15-20 méteres távon. Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből jelre, versenyre 15 méteres távon. Futóiskola gyakorlatanyaga: futás saroklendítéssel, futás magas térdemeléssel, ritmusfutások, keresztező futás, 5. oldalazó futás.	Legyenek képesek egyenletes tempóban 1600 méteres táv teljesítésére. Fejlődjönreakciógyorsaságuk. Ismerjék meg a futás technikájának javítási lehetőségeit.		
B) Ugrások			4
Szökdelések páros lábon haladással előre, hátra és oldal irányba. Helyből távolugrás. Szökdelések guggolásban, helyben és haladással. Sprintszökdelések 10 méteres távon. Ugró akadálypályák.	Legyenek képesek erőt kifejteni elugrásoknál. Összetett feladatok közben is tudjanak rendezett ugró mozgásokat végrehajtani.		
C) Dobások			4
Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával előre és hátra, állásból. Kétkezes dobások ülésben társnak. Kétkezes dobások 1 kilogrammos	Stabil, erős gerinckörnyéki izomfűző kialakítása.		
medicinlabdával hason fekvésben, társnak. Könnyű labdával dobások célra, a dobás távolságának növelésével.	A dobás távolságának növelésével is tudjanak pontosan célózni.		
D) Ügyességfejlesztés			4
Labdavezetés mindkét kézzel, haladás közben. Labdavezetés lábbal. Labdavezetés tárgykerüléssel, kézzel, lábbal. Támaszgyakorlatok haladással, talicskázás, pókjárás, rákjárás, főkajárás.	Labdás ügyessége tegye alkalmassá a sportjátékok elsajátítására. Erős vállövvel válják alkalmassá a torna gyakorlatanyagának végrehajtására		
II. GIMNASZTIKA			14

Egyszerű, 4-8 ütemű szabadgyakorlatok. Zenére végzett szabadgyakorlatok. Bordásfal-gyakorlatok. Támasz- és függésgyakorlatok	Tudja összhangba hozni a zene ritmusát és a saját mozgását.		
III. ATLÉTIKA			24
A) Futások			8
Rövid távú futások 15 méteres távon. Állórajt technikai elsajátítása. Versenyek 60 méteres távon.	Sajátítsa el az állórajt helyes technikáját.		
B) Ugrások			10
Távolugrás guggoló technikával. Magasugrás átlépő technikával.	Legyen tisztában a lendítő és az elugró láb szerepével.	Elugró sáv: 60 cm	
C) Dobások			6
Kislabda hajítás 3 lépés lendületszerzéssel.	Ismerje a dobások ívhelyzetét.		
IV. TORNA			16
A) Talaj			6
A harmadik osztályban megtanult elemek ismétlése. Tigris bukfenc. Kézállás. Összefüggő talajgyakorlat a megtanult elemekből.	Képesek legyenek az elsajátított elemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni.		
B) Szekrényugrás			8
4 részes svéd szekrényen guggoló átugrás.	Az ugrás első ívének optimális végrehajtása.	Az ugrás első ívének optimális végrehajtása.	
Hintalépés, szökkenő lépés. A harmadik osztályban megtanult elemek.			2
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK			34
A) Testnevelési játékok			10
„Tűz, víz, repülő.” Páros fogó. Vonal fogó. Halász fogó. Bombázó. Kapitánylabda. Szivacsstologató tűzharc. Labdás fogó. Pontszerző.	Alakuljon ki bennük a társ mozgásának elővételezési készsége (anticipációs készség). Legyenek képesek mozgó célpontra is pontosan célozni.		
B) Sportjátékok			24

<p>Kosárlabda A harmadik osztályban tanult kosárlabdázás anyaga. Megindulás, megállás, sarkazás. Ziccer dobás. Játék két kosárra.</p>	<p>Legyenek képesek tanári segédlet nélkül folyamatos játékra. Sajátítsa el a kosárlabdázás alapelemeit.</p>	<p>Labdaméret: minilabda.</p>	
---	--	-----------------------------------	--