



Testnevelés

1-4. évfolyam

Helyi tanterv
(„C”)



Testnevelés

Alapelvek, célok, feladatok

Az alapfokú nevelés-oktatás első szakasza, az alsó tagozat az iskolába lépő kisgyermekben óvja és továbbfejleszti a megismerés, a megértés és a tanulás iránti érdeklődést és nyitottságot. Átvezeti a gyermeket az óvoda játékközpontú tevékenységeiből az iskolai tanulás tevékenységeibe. Fogékonyvá teszi saját környezete, a természet, a társas kapcsolatok, majd a tágabb társadalom értékei iránt. Az iskola teret ad a gyermek játék és mozgás iránti vágyának, segíti természetes fejlődését, érését. A tanítási tartalmak feldolgozásának folyamatában – élményszerű tanulással, problémahelyzetekből kiinduló izgalmas tevékenységekkel, kreativitást ösztönző feladatokkal – fejleszti az alapvető képességeket és alapképességeket, közvetíti az elemi ismereteket, szokásokat alakít ki.

Ez az iskolaszakasz a kíváncsiságtól és érdeklődéstől motivált, szabályozott és kötetlen tevékenységek célszerűen kialakított rendszerében fejleszti a kisgyermekben a felelősségtudatot, a kitartást, az önállóságot, megalapozza a reális önértékelést. Mintákat és gyakorlóterepet ad, magatartási normákat, szabályokat közvetít a társas közösségekben való részvétel és együttműködés tanulásához, a problémamegoldáshoz, konfliktuskezeléshez. Megerősíti a humánus magatartásformákat, szokásokat, és a gyermek jellemét formálva elősegíti a személyiség érését. Támogatja az egyéni képességek kibontakozását, segíti a tanulási nehézségekkel való megküzdés folyamatát. Törődik azoknak a hátrányoknak a csökkentésével, amelyek a gyermek szociális-kulturális környezetéből vagy a szokásostól eltérő ütemű éréséből, fejlesztési szükségleteiből fakadhatnak.

A fejlesztést a tanító az egyéni sajátosságokra épülő differenciált tanulásszervezéssel és bánásmóddal szolgálja. Az alapvető képességek, készségek, kompetenciák fejlesztésében a tanulói tevékenységekre épít. Az ehhez felhasznált tananyagtartalmak megtervezésekor, valamint a feldolgozás tempójának meghatározásakor, a pedagógiai módszerek és eszközök kiválasztásakor a tanulócsoporthoz, illetve az egyes tanulók fejlődési jellemzőit és fejlesztési szükségleteit tekinti irányadónak.

A sportiskolák biztosítják a 6-10 éves korú gyerekek számára a sportos életmód kialakítását, a sport megszerettetését, a sokoldalú képességfejlesztést. Ebben az életkori szakaszban a tanulók nagy része még nem választ sportágat, ezért a kerettanterv lehetővé teszi a diákok számára, hogy megismerkedjenek különböző sportágakkal, akár ki is próbálják azokat, és a felső tagozatba lépéskor már a választott sportág edzésein vegyenek részt.

Kulcskompetenciák

1. A tanulás kompetenciái

A tanuló tapasztalatot szerez arról, hogy lehet játszva tanulni. Napi rutinjába beépül a tanulásból adódó otthoni feladatok elvégzése, egyre inkább saját időbeosztása szerint készül az órákra. Vannak élményei arról, hogy az iskolai oktatáson kívül a tanuláshoz és az önművelésnek egyéb lehetőségei is léteznek.

A tanuló a korosztályának megfelelő szinten képes önállóan írni, olvasni, számolni. A tanulás iránti attitűdje pozitív. Egyre gyakorlottabb figyelme összpontosításában. Tanári segítséggel képes saját tanulását megszervezni, segítséggel képes csoportmunkában aktívan részt venni, a sok pozitív visszajelzés hatására ezt egyre magabiztosabban teszi. Segítséggel felismeri szükségleteit, gyakorlatot szerez teljesítményének és képességeinek reális értékelésében. Képes kisebb segítséggel vagy anélkül házi feladatait elvégzésére.

2. A kommunikációs kompetenciák (anyanyelvi és idegen nyelvi)

A tanuló törekszik a mások számára érthető és kifejező beszédre. Figyelemmel tud követni szóbeli történetmondást, magyarázatot. Fel tudja idézni, el tudja mondani mindennapi élményeit, olvasmányainak tartalmát. Részt vesz a beszélgetésben és vitában, meg tud fogalmazni saját véleményét. Egyéni sajátosságainak megfelelően képes szövegek értő olvasására, illetve fokozatosan kialakul a kézírása. Megismeri és alkalmazza az anyaggyűjtés és elrendezés szabályainak alapjait. Ismer és alkalmaz néhány alapvető helyesírási szabályt. Képes a korosztályának szóló irodalmi és ismeretterjesztő művek megértésére és értelmezésére.

A tanulóban felébred a nyelvek és a nyelvtanulás iránti érdeklődés. Felfedezi, hogy más országokban más szokások vannak, más nyelvet beszélnek az emberek, ez a felfedezés nyitottabbá teszi más kultúrák befogadására. Egyszerű idegen nyelvi szóbeli kommunikációval próbálkozik. Idegen nyelvi tevékenységei a korosztályának megfelelő dalokhoz, versekhez, mondókákhoz és jelenetekhez kötődnek.

3. Digitális kompetenciák

Kialakul és fejlődik a tanulóban az IKT-eszközök használata iránti érdeklődés. Képesé válik az IKT-eszközök irányított használatára (pl. képek, információk keresése, rövid szöveg létrehozása, továbbítása).

4. A matematikai, gondolkodási kompetenciák

A tanuló képes érzékelni a tárgyak egymáshoz viszonyított helyzetét, méretét, képes a térben és a síkban tájékozódni. Gyakorlati tapasztalatait felhasználva felfedezi a mennyiségek közötti kapcsolatokat, képes ezen tapasztalatok megfogalmazására. El tud végezni egyszerű méréseket, az eredményeket a tanult mértékegységekkel le tudja írni. Képes a megtanult matematikai algoritmusok felidézésére és használatára gyakorlati tevékenységek során. Tud fejben számolni 100-as számkörben. El tudja dönteni egyszerű állítások igazságértékét, felismer egyszerű logikai kapcsolatokat.

5. A személyes és társas kapcsolati kompetenciák

A tanuló képes az együttműködésre, az empátiára, átérzi és gyakorolja a segítségnyújtást. A közös tevékenységek révén ismeretet szerez saját képességeiről és lehetőségeiről. Azonosítja a saját és mások alapvető érzelmeit, illetve kifejezi a problémáit. Életkorának megfelelő szinten ismeri a kapcsolatteremtés, kapcsolatépítés kultúráját, rendelkezik az életkorának megfelelő kooperatív készséggel. Ismeri a különböző megbízatások betöltésével együtt járó felelősséget és a feladatok megosztásának fontosságát.

A tanuló megismeri és elsajátítja az alapvető együttélési, együttműködési normákat a családban, az iskolában, a társadalmi életben. Ismeri és betartja az illemszabályokat. Megismerkedik a családi ünnepekkel és az ezekhez kötődő szokásokkal. Megtanulja a családi szerepekhez (anya, apa, gyermek) kapcsolódó feladatokat, és törekszik rá, hogy saját feladatait napi rendszerességgel elvégezze.

6. A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái

A tanuló képes az együttműködésre, az empátiára, átérzi és gyakorolja a segítségnyújtást. A közös tevékenységek révén ismeretet szerez saját képességeiről és lehetőségeiről. Azonosítja a saját és mások alapvető érzelmeit, illetve kifejezi a problémáit. Életkorának megfelelő szinten ismeri a kapcsolatteremtés, kapcsolatépítés kultúráját, rendelkezik az életkorának megfelelő kooperatív készséggel. Ismeri a különböző megbízatások betöltésével együtt járó felelősséget és a feladatok megosztásának fontosságát. A tanulónak fejlődik az emocionális készsége. Képes versek, mesék befogadását, elmondását segítő, a ritmusérzékét és a mozgáskultúrát fejlesztő játékokra és gyakorlatokra, ritmusos és énekes rögtönzésekre, szerepjátékokra. Tanári segítséggel képes csoportos improvizációval kapcsolatos élmények szóbeli megfogalmazására, történetek, versek, átélt, elképzelt vagy hallott események zenei, vizuális vagy dramatikus megjelenítésére.

7. Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák

A tanuló ismeri és betartja a kapcsolatteremtés elfogadott formáit. Képes az adott helyzeteknek megfelelő magatartási formákat alkalmazni a társas élet különféle színterein. Ismeri a közösségi élet sajátosságaiból fakadó korlátokat, és ennek tudatában alakítja tevékenységét. Tisztában van azzal, hogy a vállalt feladatok felelősséggel járnak. Tudja, hogy – különösen a sporttevékenységek közben – nem csak saját, hanem társai biztonságára is vigyáznia kell. Tapasztalatot szerez arról, hogy nemcsak kötelező feladatai vannak, hanem szabad választása alapján is segíthet környezetében (iskola, otthon).

A tanuló motivált a kitűzött célok elérésében, vállalja az ezeket elősegítő feladatokat (pl. háziállatok, növények ápolása). Felismeri és megérti, hogy a feladatok megoldásához többféle út is vezethet, egyszerű élethelyzetekben képes ezeket segítséggel megtervezni. Megérti, hogy felelős a vállalt feladatok teljesítéséért, belátja mulasztásai közvetlen következményeit, képes előre látni cselekedetei egyes kockázatait.

Egységesség és differenciálás

A nevelési-oktatási folyamat egyszerre egységes és differenciált: megvalósítja az egyéni sajátosságokra tekintettel levő differenciálást és az egyéni sajátosságok ismeretében az egységes oktatást. Az egyéni különbségek figyelembevételének fontos területe a tehetséggondozás, amelynek feladata, hogy felismerje a kiemelkedő teljesítményre képes tanulókat, segítse őket, hogy képességeiknek megfelelő szintű eredményeket érjenek el és alkotó egyénekké váljanak. A tanuló csak akkor képes erre, ha lehetőséget és bátorítást kap. A megfelelő oktatási módszerek, munka-, és tanulásszervezési formák serkenthetik az egyéni különbségek kibontakozását. Az egyéni fejlesztési programok, a differenciálás különböző lehetőségei során a pedagógusok megfelelő feladatokkal fejlesztik a tehetséges tanulókat, figyelik fejlődésüket, és az adott szakaszban megfelelő kihívások elé állítják őket.

A differenciált – egyéni és csoportos – eljárások biztosítják az egyes területeken alulteljesítő tanulók felzárkóztatását, a lemaradás egyéni okainak felderítésén alapuló csökkentését, megszüntetését. A sajátos nevelési igényű tanulók eredményes szocializációját, iskolai pályafutását elősegítheti a nem sajátos nevelési igényű tanulókkal együtt történő – integrált – oktatásuk. Esetükben a tartalmi szabályozás és a gyermeki sajátosságok összhangja ugyanolyan fontos, mint más gyermekeknél. Iskolai nevelés-oktatásuknak alapvető célja a felnőtt élet sikerességét megalapozó kulcskompetenciák fejlesztése, az egész életen át tartó tanulásra való felkészítés.

A sajátos nevelési igényű tanulók nevelés-oktatása során a NAT-ban meghatározott és a kerettantervben részletezett kiemelt fejlesztési feladatok megvalósítása javarészt lehetséges, de mindenkor figyelembe kell venni az Irányelv fogyatékosági kategóriákra vonatkozó ajánlásait. Ezért a fejlesztés a számukra megfelelő tartalmak közvetítése során valósul meg és segíti a minél teljesebb önállóság elérését. A fejlesztési követelmények igazodnak a fejlődés egyéni üteméhez. A tartalmak kijelölésekor lehetőség van egyes területek módosítására, elhagyására vagy egyszerűsítésére, illetve új területek bevonására.

A sajátos nevelési igényű tanulók együttnevelésében, oktatásában, fejlesztésében részt vevő pedagógus megközelítése az elfogadás, tolerancia, empátia, és az együttneveléshez szükséges kompetenciák megléte. A pedagógus a differenciálás során figyelembe veszi a tantárgyi tartalmak – egyes sajátos nevelési igényű tanulók csoportjaira jellemző – módosulásait. Szükség esetén egyéni fejlesztési tervet készít, ennek alapján egyéni haladási ütemet biztosít. A differenciált nevelés, oktatás céljából individuális módszereket, technikákat alkalmaz; egy-egy tanulási, nevelési helyzet, probléma megoldásához alternatívákat keres. Együttműködik különböző szakemberekkel, a gyógypedagógus iránymutatásait, javaslatait beépíti a pedagógiai folyamatokba. A sajátos nevelési igényű tanulók számára szükséges többlétszolgáltatásokhoz tartozik a speciális tankönyvekhez és tanulási segédletekhez, továbbá a speciális gyógyászati, valamint tanulást, életvitelt segítő eszközökhöz való hozzáférés.

1-4. évfolyam

A Testnevelés műveltségterület tartalma az általános iskola 1–4. évfolyamán a tevékenységek közbeni kommunikáció, kooperáció és kreativitás hármasságát jeleníti meg a döntő többségében játékos vagy játékos jellegű, koordinációfejlesztő foglalkozások során. Erre a hármasságra alapozva biztosítja az életkori sajátosságoknak megfelelő konkrét művelési gondolkodás fejlesztését, valamint kialakítja a tanulók biomechanikailag helyes testtartását.

A testnevelés tantárgy kiemelten fejleszti a tanulók megfigyelési, gondolkodási, térbeli tájékozódási képességeit. Ebben az életszakaszban kitüntetett szerepet kell kapnia az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztésének, melyek fejlesztése a mozgások végrehajtásán túlmenően azok változatos, sokrétű és tudatos tanulásával, alkalmazásával valósulhat meg. Beemel a tantárgyközi tartalmak, kompetenciák és fejlesztési feladatok (pl. az anyanyelvi kommunikáció, a matematikai kompetencia, a környezeti nevelés) keretében megalapozott készségek, fogalmak egységeit. Elfogadó, ugyanakkor követelményeket támasztó, következetes nevelési környezetet biztosító légkört teremt, ahol a gyermekek velük született aktív, felfedező képességei megerősödnek.

A testnevelés órai motoros tartalmak eszközként jelennek meg abban az értelemben, hogy az elsajátítandó egészséges életviteli ismeretek az életkori sajátosságok figyelembevételével változatos, örömteli és a motivációt erősítő mozgásos feladatok végrehajtása során a gyermek személyiségnek épülését szolgálják. Az egyén életminősége szempontjából legfontosabb eredményként az aktív, felfedező tanulás szemlélete és a pszichés jóllét észrevétlenül épül be a tanulók hétköznapi életviteli szokásaiba, megteremtve ezzel egy jól szocializált személy társadalomba való beilleszkedését.

A jövőorientált testnevelés a játékos, mozgásos cselekvések során folyamatos problémamegoldással szembesíti a gyerekeket. Ezáltal kérdések formájában azonosíthatóak a számukra ismeretlen vagy kevésbé ismert szituációk, hiszen a kisiskolást a helyes megoldás kézzelfogható, konkrét kipróbálása, és nem az absztrakt „fejben” történő megoldása motiválja. Éppen ezért az egyik legalkalmasabb módszer a mozgással tanulás, hiszen segítségével minden helyzet azonnal kipróbálható és az eredmény azonnal kiértékelhető.

A fenti szemlélethez illeszkedő mozgásos tevékenységek megválasztásában hangsúlyosan jelennek meg: a bizalmat, az együttműködést, a kreativitást, a fantáziát, az érzékszervi működést, a figyelemkoncentrációt, az emlékezetet és a térérzékelést fejlesztő játékok, játékos feladatok. A

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

tanulóközpontú személyiségfejlesztést úgy oldja meg, hogy a tanulók tanulják meg követni és folyamatosan fejleszteni saját fittségi állapotukat. A játékos pedagógiai helyzetekre, mozgásos cselekvésekre áthelyezett hangsúly biztosítja, hogy a tanulók érzelmileg és értelmileg pozitív, aktív, kiegyensúlyozott személyiséggé fejlődhessenek, miközben szabad teret kapnak az alapvető mozgásformák örömteli szabályainak elsajátításához.

Összességben tehát a sportiskolai képzés alsó tagozatán az órák döntő többségében a tanulók motoros készségeit, mozgástanulási képességeit (ügyesség, koordináció, mozgásátállítás) játékos és játékos jellegű feladatmegoldásokban fejlesztjük, és kisebb hangsúlyt helyezünk a célzott kondicionális képességek speciális jelleggel történő fejlesztésére (aerob állóképesség, erő).

A 2020-as NAT-hoz illeszkedően a heti óraszám évfolyamonként	
1. évfolyam	7 óra
2. évfolyam	7 óra
3. évfolyam	7 óra
4. évfolyam	7 óra

1. évfolyam
Éves óraszám: 238 óra
Heti óraszám: 7 óra

A testnevelés tantárgy keretébe lett beépítve a jégkorong.

A tematikai egységek áttekintő táblázata:

1. Prevenió, életvezetés, egészségmegőrzés	folyamatos
2/1. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	15
2.2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	18
3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	14
3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	13
4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban. Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	17
4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban. Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	16
5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	19
5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	19 óra
6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	5 óra
7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	68 óra
8. Alternatív környezetben űzhető sportok (Jégkorong)	34 óra
Összesen:	238 óra

Tematikai egység	1. Prevenió, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Egyéni élmények	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jövőorientált, egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi szintű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra való törekvés a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során.</p>	
<p>ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. Az egészséges talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség. A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok. A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Relaxációs alapelemek sajátélmény-szinten. Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt. Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.</p>	
Kulcsfogalmak	Gerinctorna, lábtorna és relaxációs gyakorlat, biomechanikailag helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	2/1 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék Mozgásformák	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolások és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal. <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Különböző haladási módok az ütközések elkerülésével. Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásútvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánzó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel. <i>Lendítések és körzések:</i> Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is. <i>Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett. <i>Tolások és húzások:</i></p>		

<p>Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőfelfejtással. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása.</p> <p><i>Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok:</i> Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészeken és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások, támaszok:</i> Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúszás, kúszás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása.</p> <p><i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolagra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérezkélő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra.</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel:</i> Labdaérezkélő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p><i>Mozgáskonceptciók:</i> <i>A térbeli tudatosság elemei:</i> elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. <i>Az energia befektetés tudatosságának elemei:</i> idő, sebesség; erőfelfejtés; lefutás, ritmus. <i>Kapcsolatok, kapcsolódások elemei:</i> testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekkel.</p> <p><i>Feladat-végrehajtási formák:</i> <i>Foglalkoztatás jellege szerint:</i> egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok. A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptciók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata. A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.</p>	
Kulcsfogalmak	Élmény, esélyegyenlőség, mozgáskonceptció, biztonság, helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.

Tematikai egység	2/2 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos	

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

	kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek).</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek megfigyelése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.</p>	
Kulcsfogalmak	Allóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	3/1 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornász” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárga, híd, tarkóállás, fejállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsugor fejállás, emelés fejállásba nyújtott lábbal, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás. • Gyűrűn alaplendület, lefűgges. • 2-3 részes svédsekreányon függőleges repülés, átguggolás. <p>Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.</p>		
<p>ISMERETEK:</p> <p>Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaszkodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejállásnál.</p> <p>A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportág specifikus) használatának ismerete.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A helyes testtartás ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése.</p> <p>Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.</p>		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, egyensúly- és függésgyakorlat, gyakorlatkapcsolat, tornászós testtartás és járás, esztétikus gyakorlatbemutató, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.
----------------------	--

Tematikai egység	3/2 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 13 óra
	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esztétikus mozgás, táncos, tornászós testtartás további javítása. A megismert tánc típusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított torna elemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően. A megtanult, elsajátított torna elemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.		
ISMERETEK: A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében. A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Felelősség, önkontroll, szabálykövetés, szabályok betartása, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés. A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.		
Kulcsfogalmak	Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll.	

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 17 óra
	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célba dobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

ISMERETEK: Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatlétika eszközkészletének az ismerete. Az energia befektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.	
Kulcsfogalmak	Elugrás, felugrás, dobás, lökés, hajítás, vetés, egyenletes tempó, ritmusváltás, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, repülési fázis, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.		
ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség- fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.		
SZEMÉLYISÉG: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.	

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése. A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG:		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

<p>Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás. Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítás, elfogás és továbbítás. Labdapörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, körbe vagy változó irányban. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.</p>	
<p>ISMERETEK: A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai). A labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉG: A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés, mint a sikeres csapatmunka kulcsa. Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.</p>	
Kulcsfogalmak	Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, együttműködés, játékeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása. A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása. Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).</p>		
<p>ISMERETEK: A sportszerjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai. Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Mini kosárlabda, mini röplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉG: A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-vereség. Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.</p>		
Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair play.	

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a baleset megelőzés szempontjából. Az	

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

	önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításai előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.	
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.	
Kulcsfogalmak	Önkontroll, sportszerű küzdelem, tompítás, esés, húzások, tolasok, lábérintések, kézérintések, erőbedobás.

Tematikai egység	7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban	Órakeret 68 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Alkalmazkodás az új közegben történő gyakorláshoz. A szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása és betartása. A tanulók vízben történő biztonságos tájékozódása, vízbiztonságának és vízszerezetetének megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások a vízben, merülési gyakorlatok, vízbe ugrások, sikló és lebegési gyakorlatok, levegővétel elsajátítása, légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A mozgásműveltségi tartalmaknál felsorolt gyakorlatok élményközpontú, az életkori és fejlettségi szintnek megfelelő végrehajtása.		
ISMERETEK: Úszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. Az úszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás. Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakulása, egy másik közeg által okozott kellemes érzések során.		
Kulcsfogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyam végén	A tanuló képes a helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos
--	---

	<p>végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás kulcselemeit. A tanuló ismeri a gerincoszlop formáját. Felismeri a különbséget az egészséges lábnyom és a „lúdtalp” között. Ismeri a preventív jellegű gyakorlatokat.</p> <p>Elfogadja, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. Azonosítani tudja a javuló teljesítmény útját az egészség érdekében. Ismeri, értelmezi és tudja alkalmazni a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat.</p> <p>Képes a teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélésére. Bízik önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékonyan vesz részt az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában. Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazására. Ismeri a manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjait, a vezető műveletek tanulási szempontjait. Fejlődik az eszközök biztonságos és célszerű használatában.</p> <p>Kialakul a rendszeres, fegyelmezett gyakorlás eredményeként az önálló tanulással kapcsolatos pozitív élménye. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekszik. A sporteszközök szabadidős használata igényévé és örömforrássá válik. A tanuló képessé válik a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezésére, végrehajtására.</p> <p>Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc percet mozog. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet aktívan játszik mozgásos játékokat. Megfigyeli saját erősségeit és gyengeségeit a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóságot mutat a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésében, megosztásában. Biztonságosan tudjon kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.</p> <p>Felismeri felelősségét a segítségnyújtás végrehajtásában a saját és a társak biztonsága érdekében. A tudatos tanulási folyamat során erősödik az önértékelés és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltétele. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. Képes a siker és kudarc együttes megélésére.</p> <p>Alkalmazza a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteit. Képes az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemeket megfelelő helyzetben kiválasztani. Képes az egyszerű cselezési lehetőségeket értelmezni.</p> <p>Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályokat maximálisan betartja.</p>
<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>8. Alternatív környezetben űzhető sportok (jégkorong)</p>
	<p>Órakeret 34 óra</p>

Célok és feladatok

Az iskolai testnevelés és sportolás fő célja a tanulók mozgáskultúrájának és -műveltségének fejlesztése, fittségének, tudásának és alkalmazkodásának fejlesztése, mely egy folyamatosan támogató oktatói-nevelői tevékenység által valósul meg. Fontos célként jelenik meg, hogy a választott egészségközpontú tevékenységet a fiatalok egész életükön át tudják végezni. Ennek a követelménynek a jégkorong sportág teljes mértékben megfelel, hiszen a sportág gyakorlása alap- és komplex képességeket, technikát és taktikát, játékoságot és együttműködési képességeket egyaránt fejleszt.

A Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF) és a nemzeti szövetségek a „Partnerség a fejlődésért” program égisze alatt aktívan dolgoznak együtt annak érdekében, hogy világszerte elősegítsék a jégkorong fejlődését. Ezen összefogásból született a Learn To Play program, amely a jégkorong fejlesztési programokban világszerte tevékenykedő szakemberek tapasztalatára épül és egyben a

gyermekközpontú képzés eszméjéből indul ki. Ez a fajta oktatási szemlélet kiválóan alkalmas a jégkorong iskolai oktatásának megvalósítására.

Az iskolai órakeretben történő jégkorongoktatás egyik célja a testnevelés és sport műveltségi terület tartalmi lehetőségeinek bővítése, mely által a speciális korcsolya és jégkorong mozgásanyag megtanulása, játékhelyzetben való alkalmazása, valamint ezen tevékenyégekhöz kapcsolódó képességek fejlesztése.

Az iskolai jégkorongozás további célja, hogy az életkori és képességbeli sajátosságoknak megfelelően kialakított egyéni fejlesztésen és csapatjátékon keresztül a gyermek felfedezhesse a jégkorongozás élményét, és megtanulja a játék technikai és taktikai alapjait. Az oktatás játékos formában történik, ez élménydús tanulási és alkalmazási lehetőséget kínál minden tanuló részére.

Emellett hangsúlyos, hogy a csapatjáték révén kialakítható a hatékony együttműködés, a fair play, az együttes felelősségvállalás és feladatmegosztás, melyek együttesen hozzájárulnak a diákok optimális személyiségfejlődéséhez.

Jelen kerettanterv minden korcsoportban kognitív, affektív, pszichomotoros és szociális célokat fogalmaz meg. Ennek alapján az alábbi célokat tűzi az alapfokú köznevelési intézményekben tanuló diákokkal foglalkozó pedagógusok elé:

Szuper mini (6-7 éves)

- Kognitív szféra
 - alapvető szabályok ismerete
 - alapvető technikai elemek ismerete
 - posztok ismerete
- Affektív szféra
 - korcsolyázás megszerettetése
 - motiváció
 - élsportolói életvitel és magatartás kialakítása
 - fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - korcsolyázás alapjainak megtanulása
 - gyerekek „jégbiztonságának” kialakulása
 - bottal való korcsolyázás elsajátíttatása
 - egyszerű lövések, játékelemek alaptechnikájának oktatása
- Szociális
 - egyéni és társas tevékenységek
 - együttműködés és csoportkohézió kialakítása

Mini (8-9 éves)

- Kognitív szféra
 - lövések (húzott lövés, fonák lövés) megismertetése
 - posztok ismerete
 - kapusok speciális mozgáselemeinek (aszimmetrikus mozdulatsorok) megismertetése
 - a periférikus látás tudatosítása és fejlesztése
 - taktikai alapelemek megismertetése (támadás, védekezés)
- Affektív szféra
 - játékosok teljesítménymotiválása az egyéni személyiségjellemzők figyelembevételével
 - sportszerű magatartás, fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - egyéni korcsolyázó technika kialakítása, tökéletesítése
 - speciális korcsolyázó tudás kialakítása
 - passzolás technikájának tanulása
 - passzok levételének tanulása
 - a lövések helyes technikájának (csukló és csapott csukló lövés) kialakítása
 - bemelegítő gyakorlatsorok megtanulása
- Szociális
 - egyéni és társas tevékenységek
 - együttműködés, csoportkohézió fejlesztése

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. ISMERKEDÉS A JÉGGEL	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Természetes mozgások és értelmi képességek kornak megfelelő szintje. Természetes mozgások és alapszintű kondicionális és koordinációs képességek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Jégen és szárazföldön történő általános motoros képességek fejlesztése, melyen belül hangsúlyos szerepet kapnak a koordinációs képességek: az ügyesség, egyensúly, a ritmus, a térbeli tájékozódás és az izomérzékelés. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak fejlesztése, melyek megalapozzák a korcsolyázást. A korcsolyázás első lépéseinek megtanulása és a korcsolyázás megszerettetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Készség- és képességfejlesztő mozgásos feladatok, játékok. Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása szárazföldön és jégen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ügyességet, ritmust, egyensúlyt és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok (mozgás előre-hátra-oldalra, le-föl, szerrel és szer nélküli gimnasztikai gyakorlatok), • gyakorlatok helyben és haladással különböző irányokba, sebességgel és különböző útvonalakon (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon, előre és hátra) • egyénileg és társsal végzett gyakorlatok • vizuális ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai • képesség- és egészségfejlesztő motoros tevékenységformák <p>Játékos feladatok, szerep- és szabályjátékok, versenyzés jégen</p> <ul style="list-style-type: none"> • helyben és haladással különböző irányokba, sebességgel és különböző útvonalakon (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon) • járások, szék és társ tolása • egy, kétlábon és T-siklás labda és korong terelgetése, bóják megkerülése • elindulás, irányváltoztatások, kanyarodás, fordulás és fékezés <p>menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban, szlalompályán</p>		
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS. A szárazföldön és jégen végrehajtott egyéni és társas tevékenységek elnevezései, jellemzői, a tanórák alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások megismerése, eszközök elnevezései.</p> <p>A technikai és taktikai elemek, valamint a kondicionális és koordinációs képességek megismerése: a tér, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala és sebessége tekintetében. Pozitív testkép, önismeret, önreflexió, önértékelés. Saját testi határok megismerése, határok átlépése.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kondicionális és koordinációs képességek, testtartás, testrészek, irányok, mozgás (lépés, futás, siklás, csúszás), útvonal, sebesség, súlyponti helyzet, alaphelyzet.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. JÉGKORONG ALAPTECHNIKAI ELEMEK	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Emelt szintű koordinációs képességek, melyek szárazföldön és jégen is megmutatkoznak. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak magas szintje egyéni és társas helyzetekben is. Csúszás, siklás tapasztalatok a jégen.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az általános és speciális motoros képességfejlesztés. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak további fejlesztése különböző játékhelyzetekben. A korcsolyázás alaptechnikai elemek megismerése és egyszerű játékban való alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Készség- és képességfejlesztő mozgásos feladatok, játékok Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása</p>		

<ul style="list-style-type: none"> • helyben és haladással különböző irányokba, sebességgel és különböző útvonalakon való siklás (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon) • előre és hátrakorcsolyázás • kanyarodás, koszorúzás • elindulás, V-formájú megállás • ütőfogás, ütőhasználat alapjai • korongvezetés és korongterelgetés helyben • egyéni és társas gyakorlatok • képesség- és egészségfejlesztő motoros tevékenységformák <p>Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégen</p> <ul style="list-style-type: none"> • helyben és haladással különböző irányokba, sebességgel és különböző útvonalakon (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon) • előre és hátrakorcsolyázás • menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban, szlalom pályán • sor- és váltóversenyek jégen • kisterületű jégkorong <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A szárazföldön és jégen végrehajtott egyéni és társas tevékenységek elnevezései, a tanórák és a sportág alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások megismerése, eszköznevezések. A technikai és taktikai elemek, valamint a kondicionális és koordinációs képességek megismerése: a tér, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala tekintetében. Biztonságos, balesetmentes szabályok szerinti felszerelés és eszközhasználat ismerete. Pozitív testkép, önismeret, önreflexió, önértékelés. Saját testi határok megismerése, határok átlépése. Korcsolyázás megszerettetése.</p>		
<table border="1"> <tr> <td>Kulcsfogalmak/ fogalmak</td> <td>Az eszközök megnevezései, alapvető technika, alapvető szabályok, korcsolyázás előre-hátra, koszorúzás, kispályás jégkorongozás, fair play.</td> </tr> </table>	Kulcsfogalmak/ fogalmak	Az eszközök megnevezései, alapvető technika, alapvető szabályok, korcsolyázás előre-hátra, koszorúzás, kispályás jégkorongozás, fair play.
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Az eszközök megnevezései, alapvető technika, alapvető szabályok, korcsolyázás előre-hátra, koszorúzás, kispályás jégkorongozás, fair play.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. JÉGBIZTONSÁG EGYÉNI ÉS TÁRSAS KÖZEGBEN	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	Tapasztalat a páros és csoportos jeges mozgásos tevékenységekkel, játékokkal kapcsolatban. Életkornak megfelelő társas felelősségtudat.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jégkoronghoz szükséges alapvető jégbiztonság kialakítása. Társas magatartásformák megértése, együttműködés és az együttes játékményének kialakítása. A kooperatív viselkedésformák alapjainak elsajátítása. A támadó-védő szerepek előkészítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Egyéni, páros és csoportos képességfejlesztő játékos gyakorlatok		
<ul style="list-style-type: none"> • jégbiztonság növelése egyénileg: labda és korong terelgetése, bóják megkerülése, egy lábón siklás, irányváltoztatások, előre és hátrafelé, stb. • páros és csoportos ügyességi és egyensúlygyakorlatok • korongvezetés mozgás közben • passzok és a húzott lövés alapjai • mezőnyjátékosok és kapusok mozgása • gólszerzés, védekezésben a gólveszély elhárítása 		
Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégen		
<ul style="list-style-type: none"> • fogó- és labdajátékok jégen • kispályás jégkorong • passzok helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra • csoportos gyakorlatok különböző alakzatokban (háromszögben, négyzetben, rombuszban) • passzgyakorlatok párban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel • kooperatív jellegű játékos mozgásos játékfeladatok • játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel • játék kis területen 		

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
Az egyszerű játékelemek helyes technikája. Posztok jellemzőinek alapismerete Támadás és védekezés alaphelyzeteinek, irányainak és sebességének felismerése. A játék megszerettetése, Együttműködés fejlesztése pozitív élmények-sikerek segítségével.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Jégbiztonság, bottal való koresolyázás, támadó, védő, együttműködés, fair play

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén

1. A természetes mozgásokra építve, a kondicionális képességek mellett hangsúly a koordinációs képességek fejlesztésén van. Ebben kiemelt szerepet játszik a testtudat és térbeli tájékozódó képesség.
2. Ebben az életkorban az egyéni koordinációfejlesztés kerül előtérbe, melyben az előzetes mozgástapasztalatokra építve a jég, mint új közeg jelenik meg. A jégbiztonság kialakítása a fő cél, mely nélkül a tanulók nem lesznek képesek a jégkorongot élvezetes és sikeres módon üzni. A bot szerepe erre a biztonságra épül, mivel a passz és a lövés is bot által valósul meg.
3. Fontos szempont, hogy a tanulók váljanak képessé együttműködni a társakkal. Ismerje a posztokat, illetve a támadó és védő alapvető feladatait különböző játékhelyzetekben. Lényeges szempont a gólszerzés és a gólveszély közvetlen elhárítására, de a gyakorlás és a játékhelyzetek is a fair play szellemében történjenek.
4. Ebben a korosztályban történik a sportági és posztra történő kiválasztás első lépése, mely mezőnyjátékosra és kapusra irányul. A jégkorong oktatása a szabványméretű jégpálya szélső harmadából kialakított „mini pályán” történik.

2. évfolyam
Éves óraszám: 238 óra
Heti óraszám: 7 óra

A testnevelés tantárgy keretébe lett beépítve a jégkorong.

A tematikai egységek áttekintő táblázata:

1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	folyamatos
2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	15 óra
2.2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	18 óra
3.1. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	14 óra
3.2. Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	13 óra
4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban. Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	17 óra
4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban. Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	16 óra
5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban. Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék.	19 óra
5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban. Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	19 óra
6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	5 óra
7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	68 óra
8. Alternatív környezetben üzhető sportok	34 óra
Összesen:	238 óra

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Egyéni élmények	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jövőorientált, egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi szintű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra való törekvés a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során.		
ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. Az egészséges talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség. A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok. A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Relaxációs alapelemek sajátélmény-szinten. Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt. Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.		
Kulcsfogalmak	Gerinctorna, lábtorna és relaxációs gyakorlat, biomechanikailag helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	2/1 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	Órakeret
	Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	15 óra
Előzetes tudás	Mozgásformák	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolasok és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal. <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Különböző haladási módok az ütközések elkerülésével. Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásútvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánzó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel. <i>Lendítések és körzések:</i> Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is. <i>Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok:</i>		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett.

Tolások és húzások:

Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása.

Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok:

Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön.

Egyensúlygyakorlatok:

Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészekben és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása.

Gurulások, átfordulások, támaszok:

Karhajlítások és nyújtások támasz helyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúzás, kúzás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása.

Dobások (gurítások) és elkapások:

Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolságra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása.

Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérzékelő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra.

Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra.

Labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel:

Labdaérzékelő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.

ISMERETEK:

Mozgáskonceptiók:

A térbeli tudatosság elemei: elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése.

Az energia befektetés tudatosságának elemei: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás, ritmus.

Kapcsolatok, kapcsolódások elemei: testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekkel.

Feladat-végrehajtási formák:

Foglalkoztatás jellege szerint: egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok.

A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata.

A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.

Kulcsfogalmak	Élmény, esélyegyenlőség, mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.
----------------------	--

Tematikai egység	2/2 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	Órakeret 18 óra
	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	
Előzetes tudás		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek).</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p> <p>Saját erősségek és gyengeségek megfigyelése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.</p>	
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

Tematikai egység	3/1 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornász” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárga, híd, tarkóállás, fejjállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsugor fejjállás, emelés fejjállásba nyújtott lábbal, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás. • Gyűrűn alaplendület, lefüggés. • 2-3 részes svédsekre nyen függőleges repülés, átguggolás. <p>Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzetet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.</p>		
<p>ISMERETEK:</p> <p>Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaszkodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejjállásnál.</p> <p>A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportág specifikus) használatának ismerete.</p>		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

A helyes testtartás ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése.

Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.

Kulcsfogalmak	Gurulás, felledülés, egyensúly- és függésgyakorlat, gyakorlatkapcsolat, tornászós testtartás és járás, esztétikus gyakorlatbemutató, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.
----------------------	---

Tematikai egység	3/2 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 13 óra
	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esztétikus mozgás, táncos, tornászós testtartás további javítása. A megismert tánc típusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG:		
Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított tornaelemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően.		
A megtanult, elsajátított tornaelemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.		
ISMERETEK:		
A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében.		
A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:		
Felelősség, önkontroll, szabálykövetés, szabályok betartása, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés.		
A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.		
Kulcsfogalmak	Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll.	

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 17 óra
	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG:		
Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).		
Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal,		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célba dobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.

ISMERETEK:

Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatléтика eszközkészletének az ismerete. Az energia befektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok. A Kölyökatléтика eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.

Kulcsfogalmak	Elugrás, felugrás, dobás, lökés, hajítás, vetés, egyenletes tempó, ritmusváltás, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, repülési fázis, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.
----------------------	---

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatléтика eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG:		
Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).		
A Kölyökatléтика versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.		
ISMERETEK:		
A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség- fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatléтика versenyszámainak ismerete.		
A Kölyökatléтика versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.		
SZEMÉLYISÉG:		
Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés.		
Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.	

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése. A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása.	
	Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG:		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás. Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítás, elfogás és továbbítás. Labdapörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, körbe vagy változó irányban. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.

ISMERETEK:

A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai).

A labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.

SZEMÉLYISÉG:

A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés, mint a sikeres csapatmunka kulcsa.

Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.

Kulcsfogalmak	Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, együttműködés, játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.
----------------------	--

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 19 óra
	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása. A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása.
---	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

A motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása.

Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).

ISMERETEK:

A sportszerjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai.

Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Mini kosárlabda, mini röplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.

SZEMÉLYISÉG:

A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-vereség.

Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.

Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair play.
----------------------	---

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	Órakeret 5 óra
	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a baleset megelőzés szempontjából. Az
---	--

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

	önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.	
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önkontroll, önreflexió, akaratgátlás, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.	
Kulcsfogalmak	Önkontroll, sportszerű küzdelem, tompítás, esés, húzások, tolások, lábérintések, kézérintések, erőbedobás.

Tematikai egység	7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 68 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Alkalmazkodás az új közegben történő gyakorláshoz. A szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása és betartása. A tanulók vízben történő biztonságos tájékozódása, vízbiztonságának és vízszertetének megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások a vízben, merülési gyakorlatok, vízbe ugrások, sikló és lebegési gyakorlatok, levegővétel elsajátítása, légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A mozgásműveltségi tartalmaknál felsorolt gyakorlatok élményközpontú, az életkori és fejlettségi szintnek megfelelő végrehajtása.		
ISMERETEK: Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás. Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakulása, egy másik közeg által okozott kellemes érzések során.		
Kulcsfogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyam végén	A tanuló képes a helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás
--	--

	<p>kulcselemeit. A tanuló ismeri a gerincoszlop formáját. Felismeri a különbséget az egészséges lábnyom és a „lúdtalp” között. Ismeri a preventív jellegű gyakorlatokat.</p> <p>Elfogadja, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. Azonosítani tudja a javuló teljesítmény útját az egészség érdekében. Ismeri, értelmezi és tudja alkalmazni a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat.</p> <p>Képes a teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélésére. Bízik önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékonyan vesz részt az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában. Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazására. Ismeri a manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjait, a vezető műveletek tanulási szempontjait. Fejlődik az eszközök biztonságos és célszerű használatában.</p> <p>Kialakul a rendszeres, fegyelmezett gyakorlás eredményeként az önálló tanulással kapcsolatos pozitív élménye. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekszik. A sporteszközök szabadidős használata igényévé és örömforrássá válik. A tanuló képessé válik a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezésére, végrehajtására.</p> <p>Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc perccel mozog. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 perccel aktívan játszik mozgásos játékokat. Megfigyeli saját erősségeit és gyengeségeit a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóságot mutat a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésében, megosztásában. Biztonságosan tudjon kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.</p> <p>Felismeri felelősségét a segítségnyújtás végrehajtásában a saját és a társak biztonsága érdekében. A tudatos tanulási folyamat során erősödik az önértékelés és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltétele. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. Képes a siker és kudarc együttes megélésére. Alkalmazza a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteit. Képes az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemeket megfelelő helyzetben kiválasztani. Képes az egyszerű cselezési lehetőségeket értelmezni.</p> <p>Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályokat maximálisan betartja.</p>
--	---

Tematikai	egység/	8. Alternatív környezetben űzhető sportok (jégkorong)	Órakeret 34 óra
Fejlesztési cél			

Célok és feladatok

Az iskolai testnevelés és sportolás fő célja a tanulók mozgáskultúrájának és -műveltségének fejlesztése, fittségének, tudásának és alkalmazkodásának fejlesztése, mely egy folyamatosan támogató oktatói-nevelői tevékenység által valósul meg. Fontos célként jelenik meg, hogy a választott egészségközpontú tevékenységet a fiatalok egész életükön át tudják végezni. Ennek a követelménynek a jégkorong sportág teljes mértékben megfelel, hiszen a sportág gyakorlása alap- és komplex képességeket, technikát és taktikát, játékosságot és együttműködési képességeket egyaránt fejleszt.

A Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF) és a nemzeti szövetségek a „Partnerség a fejlődésért” program égisze alatt aktívan dolgoznak együtt annak érdekében, hogy világszerte elősegítsék a jégkorong fejlődését. Ezen összefogásból született a Learn To Play program, amely a jégkorong fejlesztési programokban világszerte tevékenykedő szakemberek tapasztalatára épül és egyben a

gyermekközpontú képzés eszméjéből indul ki. Ez a fajta oktatási szemlélet kiválóan alkalmas a jégkorong iskolai oktatásának megvalósítására.

Az iskolai órakeretben történő jégkorongoktatás egyik célja a testnevelés és sport műveltségi terület tartalmi lehetőségeinek bővítése, mely által a speciális korcsolya és jégkorong mozgásanyag megtanulása, játékhelyzetben való alkalmazása, valamint ezen tevékenyegyekhez kapcsolódó képességek fejlesztése.

Az iskolai jégkorongozás további célja, hogy az életkori és képességbeli sajátosságoknak megfelelően kialakított egyéni fejlesztésen és csapatjátékon keresztül a gyermek felfedezhesse a jégkorongozás élményét, és megtanulja a játék technikai és taktikai alapjait. Az oktatás játékos formában történik, ez élménydús tanulási és alkalmazási lehetőséget kínál minden tanuló részére.

Emellett hangsúlyos, hogy a csapatjáték révén kialakítható a hatékony együttműködés, a fair play, az együttes felelősségvállalás és feladatmegosztás, melyek együttesen hozzájárulnak a diákok optimális személyiségfejlődéséhez.

Jelen kerettanterv minden korcsoportban kognitív, affektív, pszichomotoros és szociális célokat fogalmaz meg. Ennek alapján az alábbi célokat tűzi az alapfokú köznevelési intézményekben tanuló diákokkal foglalkozó pedagógusok elé:

Szuper mini (6-7 éves)

- Kognitív szféra
 - alapvető szabályok ismerete
 - alapvető technikai elemek ismerete
 - posztok ismerete
- Affektív szféra
 - korcsolyázás megszerettetése
 - motiváció
 - élsportolói életvitel és magatartás kialakítása
 - fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - korcsolyázás alapjainak megtanulása
 - gyerekek „jégbiztonságának” kialakulása
 - bottal való korcsolyázás elsajátíttatása
 - egyszerű lövések, játékelemek alaptechnikájának oktatása
- Szociális
 - egyéni és társas tevékenységek
 - együttműködés és csoportkohézió kialakítása

Mini (8-9 éves)

- Kognitív szféra
 - lövések (húzott lövés, fonák lövés) megismertetése
 - posztok ismerete
 - kapusok speciális mozgáselemeinek (aszimmetrikus mozdulatsorok) megismertetése
 - a periférikus látás tudatosítása és fejlesztése
 - taktikai alapelemek megismertetése (támadás, védekezés)
- Affektív szféra
 - játékosok teljesítménymotiválása az egyéni személyiségjellemzők figyelembevételével
 - sportszerű magatartás, fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - egyéni korcsolyázó technika kialakítása, tökéletesítése
 - speciális korcsolyázó tudás kialakítása
 - passzolás technikájának tanulása
 - passzok levételének tanulása
 - a lövések helyes technikájának (csukló és csapott csukló lövés) kialakítása
 - bemelegítő gyakorlatsorok megtanulása
- Szociális
 - egyéni és társas tevékenységek
 - együttműködés, csoportkohézió fejlesztése

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. ISMERKEDÉS A JÉGGEL	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Természetes mozgások és értelmi képességek kornak megfelelő szintje. Természetes mozgások és alapszintű kondicionális és koordinációs képességek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Jégen és szárazföldön történő általános motoros képességek fejlesztése, melyen belül hangsúlyos szerepet kapnak a koordinációs képességek: az ügyesség, egyensúly, a ritmus, a térbeli tájékozódás és az izomérzékelés. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak fejlesztése, melyek megalapozzák a korcsolyázást. A korcsolyázás első lépéseinek megtanulása és a korcsolyázás megszerettetése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Készség- és képességfejlesztő mozgásos feladatok, játékok		
Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása szárazföldön és jégen		
<ul style="list-style-type: none"> • ügyességet, ritmust, egyensúlyt és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok (mozgás előre-hátra-oldalra, le-föl, szerrel és szer nélküli gimnasztikai gyakorlatok), • gyakorlatok helyben és haladással különböző irányokba, sebességgel és különböző útvonalakon (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon, előre és hátra) • egyénileg és társal végzett gyakorlatok • vizuális ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai • képesség- és egészségfejlesztő motoros tevékenységformák 		
Játékos feladatok, szerep- és szabályjátékok, versenyzés jégen		
<ul style="list-style-type: none"> • helyben és haladással különböző irányokba, sebességgel és különböző útvonalakon (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon) • járások, szék és társ tolása • egy, kétlábon és T-siklás labda és korong terelgetése, bóják megkerülése • elindulás, irányváltoztatások, kanyarodás, fordulás és fékezés 		
menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban, szlalom pályán		
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
A szárazföldön és jégen végrehajtott egyéni és társas tevékenységek elnevezései, jellemzői, a tanórák alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások megismerése, eszközök elnevezései.		
A technikai és taktikai elemek, valamint a kondicionális és koordinációs képességek megismerése: a tér, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala és sebessége tekintetében. Pozitív testkép, önismeret, önreflexió, önértékelés. Saját testi határok megismerése, határok átlépése.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kondicionális és koordinációs képességek, testtartás, testrészek, irányok, mozgás (lépés, futás, siklás, csúszás), útvonal, sebesség, súlyponti helyzet, alaphelyzet.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. JÉGKORONG ALAPTECHNIKAI ELEMEEK	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Emelt szintű koordinációs képességek, melyek szárazföldön és jégen is megmutatkoznak. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak magas szintje egyéni és társas helyzetekben is. Csúszás, siklás tapasztalatok a jégen.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az általános és speciális motoros képességfejlesztés. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak további fejlesztése különböző játékhelyzetekben. A korcsolyázás alaptechnikai elemek megismerése és egyszerű játékokban való alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Készség- és képességfejlesztő mozgásos feladatok, játékok		

Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása

- helyben és haladással különböző irányokba, sebességgel és különböző útvonalakon való siklás (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon)
- előre és hátrakorcsolyázás
- kanyarodás, koszorúzás
- elindulás, V-formájú megállás
- ütőfogás, ütőhasználat alapjai
- korongvezetés és korongterelgetés helyben
- egyéni és társas gyakorlatok
- képesség- és egészségfejlesztő motoros tevékenységformák

Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégen

- helyben és haladással különböző irányokba, sebességgel és különböző útvonalakon (egyenes vonalon, cikkcakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon)
- előre és hátrakorcsolyázás
- menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban, szlalom pályán
- sor- és váltóversenyek jégen
- kisterületű jégkorong

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A szárazföldön és jégen végrehajtott egyéni és társas tevékenységek elnevezései, a tanórák és a sportág alapvető szabályai, szokások, a mozgásvégrehajtások megismerése, eszköznevezések.

A technikai és taktikai elemek, valamint a kondicionális és koordinációs képességek megismerése: a tér, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala tekintetében. Biztonságos, balesetmentes szabályok szerinti felszerelés és eszközhasználat ismerete.

Pozitív testkép, önismeret, önreflexió, önértékelés. Saját testi határok megismerése, határok átlépése. Korcsolyázás megszerettetése.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Az eszközök megnevezései, alapvető technika, alapvető szabályok, korcsolyázás előre-hátra, koszorúzás, kispályás jégkorongozás, fair play
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. JÉGBIZTONSÁG EGYÉNI ÉS TÁRSAS KÖZEGBEN	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	Tapasztalat a páros és csoportos jeges mozgásos tevékenységekkel, játékokkal kapcsolatban. Életkornak megfelelő társas felelősségtudat.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jégkoronghoz szükséges alapvető jégbiztonság kialakítása. Társas magatartásformák megértése, együttműködés és az együttes játékélményének kialakítása. A kooperatív viselkedésformák alapjainak elsajátítása. A támadó-védő szerepek előkészítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Egyéni, páros és csoportos képességfejlesztő játékos gyakorlatok

- jégbiztonság növelése egyénileg: labda és korong terelgetése, bóják megkerülése, egy lábon siklás, irányváltoztatások, előre és hátrafelé, stb.
- páros és csoportos ügyességi és egyensúlygyakorlatok
- korongvezetés mozgás közben
- passzok és a húzott lövés alapjai
- mezőnyjátékosok és kapusok mozgása
- gólszerzés, védekezésben a gólveszély elhárítása

Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégen

- fogó- és labdajátékok jégen
- kispályás jégkorong
- passzok helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra
- csoportos gyakorlatok különböző alakzatokban (háromszögben, négyzetben, rombuszban)
- passzgyakorlatok párban nagyméretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel

<ul style="list-style-type: none"> • kooperatív jellegű játékos mozgásos játékeladatok • játékok eszköz nélkül és különböző eszközökkel • játék kis területen 	
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az egyszerű játékelemek helyes technikája. Posztok jellemzőinek alapismerete Támadás és védekezés alaphelyzeteinek, irányainak és sebességének felismerése. A játék megszerettetése, Együttműködés fejlesztése pozitív élmények-sikerek segítségével.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Jégbiztonság, bottal való korcsolyázás, támadó, védő, együttműködés, fair play</p>

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén

1. A természetes mozgásokra építve, a kondicionális képességek mellett hangsúly a koordinációs képességek fejlesztésén van. Ebben kiemelt szerepet játszik a testtudat és térbeli tájékozódó képesség.
2. Ebben az életkorban az egyéni koordinációfejlesztés kerül előtérbe, melyben az előzetes mozgástapasztalatokra építve a jég, mint új közeg jelenik meg. A jégbiztonság kialakítása a fő cél, mely nélkül a tanulók nem lesznek képesek a jégkorongot élvezetes és sikeres módon üzni. A bot szerepe erre a biztonságra épül, mivel a passz és a lövés is bot által valósul meg.
3. Fontos szempont, hogy a tanulók váljanak képessé együttműködni a társakkal. Ismerje a posztokat, illetve a támadó és védő alapvető feladatait különböző játékhelyzetekben. Lényeges szempont a gólszerzés és a gólveszély közvetlen elhárítására, de a gyakorlás és a játékhelyzetek is a fair play szellemében történjenek.
4. Ebben a korosztályban történik a sportági és posztra történő kiválasztás első lépése, mely mezőnyjátékosra és kapusra irányul. A jégkorong oktatása a szabványméretű jégpálya szélső harmadából kialakított „mini pályán” történik.

3. évfolyam

Éves óraszám: 238 óra

Heti óraszám: 7 óra

A testnevelés tantárgy keretébe lett beépítve a jégkorong.

A tematikai egységek áttekintő táblázata:

1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	folyamatos
2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	15 óra
2.2 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	18 óra
3.1 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	14 óra
3.2 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	13 óra
4.1 Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban. Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	17 óra
4.2 Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban. Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	16 óra
5.1 Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	19 óra
5.2 Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	19 óra
6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	5 óra
7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban	68 óra

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	
8. Alternatív környezetben űzhető sportok	34 óra
Összesen:	238 óra

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Egyéni élmények	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jövőorientált, egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi szintű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra való törekvés a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során.		
ISMERETEK: A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. Az egészséges talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség. A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok. A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Relaxációs alapelemek sajátélmény-szinten. Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt. Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.		
Kulcsfogalmak	Gerinctorna, lábtorna és relaxációs gyakorlat, biomechanikailag helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	2/1 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Mozgásformák	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolasok és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal. <i>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</i> Különböző haladási módok az ütközések elkerülésével. Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásútvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánzó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel.		

	<p><i>Lendítések és körzések:</i> Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is.</p> <p><i>Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok:</i> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett.</p> <p><i>Tolások és húzások:</i> Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása.</p> <p><i>Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok:</i> Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön.</p> <p><i>Egyensúlygyakorlatok:</i> Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészekben és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása.</p> <p><i>Gurulások, átfordulások, támaszok:</i> Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúszás, kúszás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása.</p> <p><i>Dobások (gurítások) és elkapások:</i> Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolagra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása.</p> <p><i>Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérezkélő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra.</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra.</p> <p><i>Labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel:</i> Labdaérezkélő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.</p> <p>ISMERETEK: <i>Mozgáskonceptiók:</i> <i>A térbeli tudatosság elemei:</i> elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. <i>Az energia befektetés tudatosságának elemei:</i> idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás, ritmus. <i>Kapcsolatok, kapcsolódások elemei:</i> testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társsal/társakkal, szerekkel. <i>Feladat-végrehajtási formák:</i> <i>Foglalkoztatás jellege szerint:</i> egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok. A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.</p> <p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata. A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.</p>
Kulcsfogalmak	Élmény, esélyegyenlőség, mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

Tematikai egység	2/2 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek).</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK: Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság. Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani.</p> <p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. Saját erősségek és gyengeségek megfigyelése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.</p>		
Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

Tematikai egység	3/1 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornász” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárga, híd, tarkóállás, fejállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsugor fejállás, emelés fejállásba nyújtott lábbal, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás. • Gyűrűn alaplendület, lefüggés. • 2-3 részes svédsekre nyen függőleges repülés, átguggolás. <p>Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.</p>		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

ISMERETEK: Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaszkodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejjállásnál. A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportág specifikus) használatának ismerete.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A helyes testtartás ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése. Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.	
Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, egyensúly- és függésgyakorlat, gyakorlatkapcsolat, tornászos testtartás és járás, esztétikus gyakorlatbemutató, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.

Tematikai egység	3/2 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 13 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esztétikus mozgás, táncos, tornászos testtartás további javítása. A megismert tánc típusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított tornaelemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően. A megtanult, elsajátított tornaelemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.		
ISMERETEK: A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében. A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Felelősség, önkontroll, szabálykövetés, szabályok betartása, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés. A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.		
Kulcsfogalmak	Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll.	

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célba dobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.</p>	
<p>ISMERETEK: Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatléтика eszközkészletének az ismerete. Az energia befektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok. A Kölyökatléтика eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.</p>	
Kulcsfogalmak	Elugrás, felugrás, dobás, lökés, hajítás, vetés, egyenletes tempó, ritmusváltás, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, repülési fázis, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 16 óra
	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatléтика eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatléтика versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.</p>		
<p>ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség- fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatléтика versenyszámainak ismerete. A Kölyökatléтика versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉG: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.</p>		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szívacsgerely, bója, gátak.	

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban	Órakeret 19 óra
	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	
Előzetes tudás		

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése. A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás. Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítás, elfogás és továbbítás. Labdapörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, körbe vagy változó irányban. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.	
ISMERETEK: A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai). A labdarúgás, kezilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.	
SZEMÉLYISÉG: A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés, mint a sikeres csapatmunka kulcsa. Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.	
Kulcsfogalmak	Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, együttműködés, játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása. A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása. Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).		
ISMERETEK: A sportszerjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai. Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Mini kosárlabda, mini röplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.		
SZEMÉLYISÉG: A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-vereség. Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.		
Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair play.	

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a baleset megelőzés szempontjából. Az önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.		
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önkontroll, önreflexió, akarategyedség, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.		
Kulcsfogalmak	Önkontroll, sportszerű küzdelem, tompítás, esés, húzások, tolások, lábérintések, kézérintések, erőbedobás.	

Tematikai egység	7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 68 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Alkalmazkodás az új közegben történő gyakorláshoz. A szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása és betartása. A tanulók vízben történő biztonságos tájékozódása, vízbiztonságának és vízszertetének megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások a vízben, merülési gyakorlatok, vízbe ugrások, sikló és lebegési gyakorlatok, levegővétel elsajátítása, légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A mozgásműveltségi tartalmaknál felsorolt gyakorlatok élményközpontú, az életkori és fejlettségi szintnek megfelelő végrehajtása.		
ISMERETEK: Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás. Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakulása, egy másik közeg által okozott kellemes érzések során.		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

Kulcsfogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz.
----------------------	---

<p>A fejlesztés eredményei a évfolyam végén</p>	<p>várt két</p>	<p>A tanuló képes a helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsisom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás kulcselemeit. A tanuló ismeri a gerincoszlop formáját. Felismeri a különbséget az egészséges lábnyom és a „lúdtalp” között. Ismeri a preventív jellegű gyakorlatokat.</p> <p>Elfogadja, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. Azonosítani tudja a javuló teljesítmény útját az egészség érdekében. Ismeri, értelmezi és tudja alkalmazni a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat.</p> <p>Képes a teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélésére. Bízik önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékonyan vesz részt az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában. Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékeladat alkalmazására. Ismeri a manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjait, a vezető műveletek tanulási szempontjait. Fejlődik az eszközök biztonságos és célszerű használatában.</p> <p>Kialakul a rendszeres, fegyelmezett gyakorlás eredményeként az önálló tanulással kapcsolatos pozitív élménye. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekszik. A sporteszközök szabadidős használata igényévé és örömforrássá válik. A tanuló képessé válik a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezésére, végrehajtására.</p> <p>Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc percet mozog. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet aktívan játszik mozgásos játékokat. Megfigyeli saját erősségeit és gyengeségeit a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóságot mutat a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésében, megosztásában. Biztonságosan tudjon kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.</p> <p>Felismeri felelősségét a segítségnyújtás végrehajtásában a saját és a társak biztonsága érdekében. A tudatos tanulási folyamat során erősödik az önértékelés és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltétele. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. Képes a siker és kudarc együttes megélésére. Alkalmazza a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteit. Képes az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemeket megfelelő helyzetben kiválasztani. Képes az egyszerű cselezési lehetőségeket értelmezni.</p> <p>Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályokat maximálisan betartja.</p>
<p>Tematikai Fejlesztési cél</p>	<p>egység/</p>	<p>8. Alternatív környezetben űzhető sportok (jégkorong)</p>

Célok és feladatok

Az iskolai testnevelés és sportolás fő célja a tanulók mozgáskultúrájának és -műveltségének fejlesztése, fittségének, tudásának és alkalmazkodásának fejlesztése, mely egy folyamatosan támogató oktatói-nevelői tevékenység által valósul meg. Fontos célként jelenik meg, hogy a választott egészségközpontú tevékenységet a fiatalok egész életükön át tudják végezni. Ennek a követelménynek a jégkorong sportág

teljes mértékben megfelel, hiszen a sportág gyakorlása alap- és komplex képességeket, technikát és taktikát, játékoságot és együttműködési képességeket egyaránt fejleszt.

A Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF) és a nemzeti szövetségek a „Partnerség a fejlődésért” program égisze alatt aktívan dolgoznak együtt annak érdekében, hogy világszerte elősegítsék a jégkorong fejlődését. Ezen összefogásból született a Learn To Play program, amely a jégkorong fejlesztési programokban világszerte tevékenykedő szakemberek tapasztalatára épül és egyben a gyermekközpontú képzés eszméjéből indul ki. Ez a fajta oktatási szemlélet kiválóan alkalmas a jégkorong iskolai oktatásának megvalósítására.

Az iskolai órakeretben történő jégkorongoktatás egyik célja a testnevelés és sport műveltségi terület tartalmi lehetőségeinek bővítése, mely által a speciális korcsolya és jégkorong mozgásanyag megtanulása, játékhelyzetben való alkalmazása, valamint ezen tevékenyegyekhez kapcsolódó képességek fejlesztése.

Az iskolai jégkorongozás további célja, hogy az életkori és képességbeli sajátosságoknak megfelelően kialakított egyéni fejlesztésen és csapatjátékon keresztül a gyermek felfedezhesse a jégkorongozás élményét, és megtanulja a játék technikai és taktikai alapjait. Az oktatás játékos formában történik, ez élménydús tanulási és alkalmazási lehetőséget kínál minden tanuló részére.

Emellett hangsúlyos, hogy a csapatjáték révén kialakítható a hatékony együttműködés, a fair play, az együttes felelősségvállalás és feladatmegosztás, melyek együttesen hozzájárulnak a diákok optimális személyiségfejlődéséhez.

Jelen kerettanterv minden korcsoportban kognitív, affektív, pszichomotoros és szociális célokat fogalmaz meg. Ennek alapján az alábbi célokat tűzi az alapfokú köznevelési intézményekben tanuló diákokkal foglalkozó pedagógusok elé:

Szuper mini (6-7 éves)

- Kognitív szféra
 - alapvető szabályok ismerete
 - alapvető technikai elemek ismerete
 - posztok ismerete
- Affektív szféra
 - korcsolyázás megszerettetése
 - motiváció
 - élsportolói életvitel és magatartás kialakítása
 - fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - korcsolyázás alapjainak megtanulása
 - gyerekek „jégbiztonságának” kialakulása
 - bottal való korcsolyázás elsajátíttatása
 - egyszerű lövések, játékelemek alaptechnikájának oktatása
- Szociális
 - egyéni és társas tevékenységek
 - együttműködés és csoportkohézió kialakítása

Mini (8-9 éves)

- Kognitív szféra
 - lövések (húzott lövés, fonák lövés) megismertetése
 - posztok ismerete
 - kapusok speciális mozgáselemeinek (aszimmetrikus mozdulatsorok) megismertetése
 - a periférikus látás tudatosítása és fejlesztése
 - taktikai alapelemek megismertetése (támadás, védekezés)
- Affektív szféra
 - játékosok teljesítménymotiválása az egyéni személyiségjellemzők figyelembevételével
 - sportszerű magatartás, fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - egyéni korcsolyázó technika kialakítása, tökéletesítése
 - speciális korcsolyázó tudás kialakítása
 - passzolás technikájának tanulása

- passzok levételének tanulása
- a lövések helyes technikájának (csukló és csapott csukló lövés) kialakítása
- bemelegítő gyakorlatsorok megtanulása
- Szociális
 - egyéni és társas tevékenységek
 - együttműködés, csoportkohézió fejlesztése

Előkészítő (10-12 éves)

- Kognitív szféra
 - nagypályás játékra jellemző technikai és taktikai elemek ismerete
 - szabályok ismerete
- Affektív szféra
 - csapatfegyelem kialakítása
 - sportszerű magatartás, fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - fizikai képességek fejlesztése (korcsolyázó gyorsaság, lövőerő)
 - korcsolyázó technika tökéletesítése (koronggal és korong nélkül)
 - újabb játékelemek (lövésfajták – pattintott- és kapáslövés, cselezés) tanítása
 - kapusok speciális fejlesztése: mozdulatgyorsaság, bottechnika
 - közös és személyre szabott bemelegítő gyakorlatsor készsége szintű elsajátítása
- Szociális
 - egyéni és társas tevékenységek
 - csapatszintű teljesítménymotiváció
 - szakmai alapon történő szoros együttműködés

Kölyök (12-14 éves)

- Kognitív szféra
 - nagypályás játék taktikai alapjainak lerakása
 - kapus védőmozgásának összehangolása a védőjátékosokéval
 - játékintelligencia fejlesztése
- Affektív szféra
 - mentális felkészítés
 - fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - kondicionális képességek komplex fejlesztése
 - játékelemek végrehajtásának tökéletesítése aktívan védekező ellenféllel szemben (korongvezetés, passzolás, passzok levétele, lövések, védezés)
 - új játékelemek tanulása (emberelőny-emberhátrány)
 - testjáték megtanulása
- Szociális
 - csapatszintű teljesítménymotiváció
 - szakmai alapon történő szoros együttműködés

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. TECHNIKA A TAKTIKÁÉRT	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Alapszinten ismeri és végre tudja hajtani a kisterületű játékhhoz szükséges korcsolyázó technikát. Képes együttműködni szabályok szerint.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A bemelegítés szerepe. A speciális korcsolyázótudás tökéletesítése. Az alapvető technikai elemek gyakorló és egyszerű játékszituációkban történő alkalmazása. Az együttműködés lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Egyéni, páros és csoportos képességfejlesztő játékos gyakorlatok		
<ul style="list-style-type: none"> • általános és speciális bemelegítés • korcsolyázótudás tökéletesítése: kétlábás megállás, gyors indulások és fordulások, koszorúzás előre és hátra 		

<ul style="list-style-type: none"> • bottal korcsolyázás: egykezes korongvezetés, megállás koronggal • passzolás és passz levétele: tenyeres és fonák oldal, helyből és siklás közben, mozgó célpontos passzolás • lövések: gólszerzés különböző technikákkal • védekezés: a gólveszély elhárítása • kapusok képzése: speciális korcsolyázás, bottechnika <p>Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégen</p> <ul style="list-style-type: none"> • passzgyakorlatok különböző méretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel • kooperatív jellegű játékos mozgásos játék- és versenyfeladatok • fogójátékok, sor- és váltóversenyek • taktikai alapok: 1:1 elleni játékok, támadó és védekező mozgás <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A passz és a lövések szerepének megismerése. A bemelegítés megismerése és fontossága. A magabiztos korcsolyázótechnika elsajátítása védekező és támadó szerepben.</p> <p>Az együttműködés és a fair play elfogadása a gyakorlás és a játék során. A játékfeladatok és játékszabályok belüli mozgásos cselekvés, a társas szabályok elfogadása.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tökéletesedő technika, játékszabály, a passz és lövés szerepe a játékban, védekezés és támadás, csapatjáték

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. A VÉDEKEZÉS ÉS TÁMADÁS ALAPJAI	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Tapasztalatuk van a technikai végrehajtásban és az együttműködésben. Ismerik a támadás és védekezés jelentőségét a játékban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A technika további tökéletesítése a védekezés és támadás sikeres végrehajtása érdekében. A játékszabályok és a technikai tudás alapján a kooperatív játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása. A periférikus látás fejlesztése a hatékonyabb védekezés és támadás érdekében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Egyéni, páros és csoportos képességfejlesztő játékos gyakorlatok		
<ul style="list-style-type: none"> • általános és speciális bemelegítés • korcsolyázótudás tökéletesítése: kétlábás megállás után elindulás az ellenkező irányba, gyors fordulás hátra menetből előre és előre mentből hátra minden lehetséges irányban, gyors indulások, egylábás siklás előre és hátra • bottal korcsolyázás közben ügyességi gyakorlatok • passzolás és passz levétele különböző helyzetekből és sebességből • tenyeres és fonák lövések • kapusok képzése: speciális korcsolyázás, bottechnika • védekező jellegű mozgások, szerelés • támadó jellegű mozgások: passz, testcsel és lövés <p>Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégen</p> <ul style="list-style-type: none"> • passz- és lövésgyakorlatok különböző méretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel • kooperatív jellegű játékos mozgásos játék- és versenyfeladatok • testcsel játék közben • fogójátékok, sor- és váltóversenyek • taktikai alapok: támadó és védekező mozgás csapatszinten <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Különböző passzok és lövések szerepe a támadójátékban. A posztok ismerete. Egyéni és társas tevékenységek szerepe a játékban. Együttműködés és csapatjáték fejlesztése.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Védekező és támadójáték, játékfeladat, szabályok, játéköszetevők, ötletes megoldások, fair play	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. A BOTTECHINKA FEJLESZTÉSE	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	A szabályok alapvető ismerete. A játékhoz szükséges mozgások elemi szintű végrehajtása (korcsolyázás, passz, lövés).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A botjáték megfelelő alkalmazása védekezésben és támadásban is. A sikeres teljesítmény és játékélmény megtapasztalása és a jégkorong játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés megerősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Egyéni, páros és csoportos képességfejlesztő játékos gyakorlatok		
<ul style="list-style-type: none"> • speciális bemelegítés különböző szerekekkel és bottal • kondicionális és koordinációs képességfejlesztés bottal • korongvezetés közben ügyességi gyakorlatok: egykezes egyenes és nem egyes vonalon • egyéni bottechnika fejlesztése • passzolás és passz levétele különböző helyzetekből, sebességből és irányba • tenyeres és fonák lövések különböző távolságról • védekező jellegű mozgások, helyezkedés és szerelés • támadó jellegű mozgások: helyezkedés, passz, testcsel és lövés • kapusok képzése: speciális korcsolyázás, bottechnika 		
Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégen		
<ul style="list-style-type: none"> • passz- és lövésgyakorlatok különböző méretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel • kisterületű játék • fogójátékok • játékos ügyességi, sor- és váltóversenyek eszközzel és eszköz nélkül • taktikai alapok: támadó és védekező mozgás 		
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
Különböző bottechnikai megoldások a támadó- és védőjátékban. Posztok szerinti bottechnika. Egyéni és társas tevékenységek szerepe a kispályás játékban. Együttműködés, csapatjáték és fair play további fejlesztése.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékszabály, helyezkedés, védekezés és támadás, összjáték, egyszerű technikai elemek és szabályok, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, bottechnika jellemző jegyei	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. TECHNIKA EGYÉNI ÉS CSAPATSZINTEN	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A természetes mozgáskészségek technikában, egyszerű kombinációkban és kisterületű játékokban történő alkalmazása. Jégbiztonság. Magabiztos tudás az alaptechnikákban, valamint a tér és a társak mozgásának viszonylatában.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jégkoronghoz tartozó manipulatív készségek változó körülmények közötti alkalmazása. A kondicionális és koordinációs képességek magas szintjének kialakítása egyéni és csapatszinten, mindezt fokozódó sebesség mellett. Kezdeti lépések a csapatszintű összehangolása a védekezésnek és támadásnak.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Egyéni, páros és csoportos képességfejlesztő játékos gyakorlatok:		
<ul style="list-style-type: none"> • képességfejlesztés egyéni és csapatszinten: korcsolyázás, passz és passz kezelése, lövések • hely- és helyzetváltó mozgásformák (helyezkedés) bottal, valamint azok egyszerű kombinációinak koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatai 		

- korongvezetés és passz gyakorlatok és ezek kombinációi
- passz és lövés gyakorlatok és ezek kombinációi
- védekező technikák: emberfogásos védekezés
- támadó technikák: mozgás a szabad zónába, lefordulás az ellenfélről
- kapusok speciális fejlesztése

Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégén:

- hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és térérzékelést fejlesztő céllal végzett játékos feladatok.
- területre irányuló, valamint a helyezkedést oktató játékok: térbeli, időbeli és dinamikai változtatásokkal
- a vizuális és auditív ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játéka.
- fokozódó nehézségű csoportos térérzékelést fejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül

ügyességi és csapatversenyek

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az alkalmazott hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései, a mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése, eszköznevezések.

A mozgásos képességek és a technika alkalmazása, a technikai elemek és alkalmazási területeinek ismerete. Téri tájékozódás képessége: elhelyezkedés a térben, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala. Az energia-befektetés tudatossága: idő, sebesség, erőkifejtés fogalmak ismerete. Védekező és támadó taktikai elemek.

Önértékelés, saját célok kitűzése, elérni és felismeri egyéni sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit.

Kulcsfogalmak/fogalmak	Koordináció és kondíció a technika fejlesztéséért, taktika és technika kapcsolatrendszere, egyéni és csapatérdekek, komplexebb játékelemek és taktikai elemek
-------------------------------	---

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén

1. Az alaptechnikák hangsúlyozásán keresztül a taktika megértése és fejlődése jelenik meg fő elvárásként. A kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztése együtt fejlődik, melyben megkülönböztető szerepet kap a poszt, illetve a támadás és védekezés.
2. A jégbiztonság kialakítása után is megjelenik a korcsolyázó tudás és az alaptechnikák tökéletesítése, de ez már az alkalmazáshoz, vagyis a jégkorong játék élvezetes és sikeres megvalósításához szükséges. Még mindig lényeges szempont, hogy a gólszerzés és a gólveszély közvetlen elhárítása fair play szellemében történjen.
3. A támadás és a gól az együttműködés magas szintjével alakulhat ki. Ugyanakkor a védekező mozgás egyre kifinomultabb megértésben és végrehajtásban is. A támadás és védekezés egysége alkotja a taktikai alapokat a továbblépéshez.
4. Elvárt, hogy a tanulók jobban tudjanak együttműködni a társakkal minden taktikai helyzetben.
5. Ismerje a posztokat, illetve a támadó és védő alapvető feladatait különböző játékhelyzetekben.
6. Mini korcsoport esetén a jégkorong oktatása a szabványméretű jégpálya két szélső harmadából kialakított „mini pályán” történik, de a korosztály vége felé már nagy pályán is kell dolgozni.

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén

1. A természetes mozgásokra építve, a kondicionális képességek mellett hangsúly a koordinációs képességek fejlesztésén van. Ebben kiemelt szerepet játszik a testtudat és térbeli tájékozódó képesség.
2. Ebben az életkorban az egyéni koordinációfejlesztés kerül előtérbe, melyben az előzetes mozgástapasztalatokra építve a jég, mint új közeg jelenik meg. A jégbiztonság kialakítása a fő cél, mely nélkül a tanulók nem lesznek képesek a jégkorongot élvezetes és sikeres módon üzni. A bot szerepe erre a biztonságra épül, mivel a passz és a lövés is bot által valósul meg.
3. Fontos szempont, hogy a tanulók váljanak képessé együttműködni a társakkal. Ismerje a posztokat, illetve a támadó és védő alapvető feladatait különböző játékhelyzetekben. Lényeges szempont a gólszerzés és a gólveszély közvetlen elhárítására, de a gyakorlás és a játékhelyzetek is a fair play szellemében történjenek.

4. Ebben a korosztályban történik a sportági és posztra történő kiválasztás első lépése, mely mezőnyjátékosra és kapusra irányul. A jégkorong oktatása a szabványméretű jégpálya szélső harmadából kialakított „mini pályán” történik.

4. évfolyam
Éves óraszám: 238 óra
Heti óraszám: 7 óra

A testnevelés tantárgy keretébe lett beépítve a jégkorong.

A tematikai egységek áttekintő táblázata:

1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	folyamatos
2. Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	15 óra
2.2 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	18 óra
3.1 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	14 óra
3.2 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	13 óra
4.1 Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban. Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	17 óra
4.2 Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban. Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	16 óra
5.1 Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	19 óra
5.2 Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	19 óra
6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	5 óra
7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	68 óra
8. Alternatív környezetben űzhető sportok	34 óra
Összesen:	238 óra

Tematikai egység	1. Prevenció, életvezetés, egészségmegőrzés	Folyamatos
Előzetes tudás	Egyéni élmények	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jövőorientált, egészségtudatos életvitel ismereteinek és gyakorlatainak megalapozása. A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. A biomechanikailag helyes testtartás fontosságának felismertetése és a gerincvédelmi gyakorlatok napi szintű végrehajtása. Az önreflexió alapjainak a megteremtése a test- és térérzékelés fejlesztése által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Lábboltozat-erősítő gyakorlatok. Mély hátizomzat, az oldal és a has izomzatának erősítését és a törzs stabilizációját fejlesztő gyakorlatok. Helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra való törekvés a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsizom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során.		

ISMERETEK:

A biomechanikailag helyes testtartás fontossága. Az egészséges talpnyomat és a „lúdtalp” lenyomata közti különbség. A biomechanikailag helyes testtartás, lábboltozatot és törzsizomzatot alakító, erősítő gyakorlatok. A gerincoszlop formája. Preventív jellegű gyakorlatok.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Relaxációs alapelemek sajátélmény-szinten. Felelősség kialakítása a saját és mások egészsége iránt. Annak elfogadása, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. A javuló teljesítmény útjának azonosítása az egészség érdekében.

Kulcsfogalmak	Gerinctorna, lábtorna és relaxációs gyakorlat, biomechanikailag helyes testtartás, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, lazítás, önreflexió, önkontroll, önismeret.
----------------------	---

Tematikai egység	2/1 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Mozgásformák	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos végrehajtása, alkalmazása játék közben és játékos jellegű feladatokban. A természetes mozgásminták változatos körülmények közötti, stabil végrehajtása. Kreatív, alkotó rövid mozgássorok tervezése, végrehajtása eszköz nélkül és eszközökkel, egyéni, páros és csoportos megoldásokban is.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Járások, futások, oldalazások, szökdelések, ugrások, lendítések és körzések, hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok, tolások és húzások, emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok, dobások (gurítások) és elkapások, rúgások, labdaátvételek lábbal.

Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:

Különböző haladási módok az ütközések elkerülésével. Megindulások és megállások; irány- és sebességváltással különböző mozgásvonalakon. Akadályok leküzdése; dalra, énekre, zenére; utánzó mozgással feladatok végrehajtása. Feladatok végrehajtása ugrással és szökdeléssel, biztonságos talajra érkezéssel.

Lendítések és körzések:

Testrészekkel; testhelyzetekben; irányokban; tempóban; ritmusban; mozdulatok végrehajtása változatos környezeti feltételek mellett is.

Hajlítások és nyújtások, fordítások és fordulatok:

Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása szimmetrikusan, aszimmetrikusan; önállóan, utasításra. Fordítások és fordulatok végrehajtása helyes technikai kivitelezés mellett.

Tolások és húzások:

Toló és húzó mozdulatok végrehajtására testrészekkel és eszközökkel. Nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erő kifejtéssel. Közös egyensúlyi helyzet kialakítása.

Emelések és hordások, függés- és lengésgyakorlatok:

Biztonságos társemelések és társhordások kivitelezése. Különböző eszközök emelése és hordása az ízületi- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. Cselekvésbiztos mozgás mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, egyéb játszótéri eszközökön.

Egyensúlygyakorlatok:

Előre meghatározott feladatok végrehajtása különböző testrészekben és testhelyzetekben. Szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetek; közös súlypont megtalálása a feladatok végrehajtása során. Különböző formájú és súlyú eszközök egyensúlyban tartása.

Gurulások, átfordulások, támaszok:

Karhajlítások és nyújtások támasz helyzetekben (testsúlymozgatások, támlázás). Haladás kéztámaszos helyzetekben. Csúszás, kúszás, mászás, átbújás; talicskázás cselekvésbiztos végrehajtása.

Dobások (gurítások) és elkapások:

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

<p>Labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások változatos körülmények között. Távolságra; célra történő, pontos feladat kivitelezés. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása. <i>Rúgások, labdaátvételek lábbal: labdás koordináció. Labdaérezkélő gyakorlatok helyben és járás közben: előre, hátra, oldalra.</i> Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel. Álló, guruló labda rúgása, guruló labda megállítása. Labdakontroll és labdavezetési gyakorlatok, rúgások célra. <i>Labdavezetések kézzel, ütések testrésszel és eszközzel:</i> Labdaérezkélő gyakorlatok, labdavezetés, átadások. Célra és kapura lövések, labdapattintások; labdavezetés. Puha labda és léggömb ütése.</p>	
<p>ISMERETEK: <i>Mozgáskonceptiók:</i> A térbeli tudatosság elemei: elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energia befektetés tudatosságának elemei: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás, ritmus. Kapcsolatok, kapcsolódások elemei: testrészekkel; eszközzel/eszközökkel és/vagy társal/társakkal, szerekkel. Feladat-végrehajtási formák: Foglalkoztatás jellege szerint: egyéni, páros, csoportos végrehajtás (utánzással és tükörképben is), alkotó, kreatív egyéni és kooperatív, páros, csoportos végrehajtás, szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok, népi játékok, egyszerű sportjáték-előkészítő kis játékok. A mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiók és foglalkoztatási formák ismerete, értelmezése, alkalmazása.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Saját erősségek és gyengeségek felismerése. A versenyszituáció és a pozitív vagy negatív feszültség kapcsolata, felismerése. A mozgás, játék és a feszültség levezetés kapcsolata. A teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélése. Bizalom önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékony részvétel az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában.</p>	
Kulcsfogalmak	<p>Élmény, esélyegyenlőség, mozgáskonceptió, biztonság, hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgás, eszközhasználat, szabálytudat és alkalmazkodás, önismeret, önértékelés.</p>

Tematikai egység	<p>2/2 Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés</p>	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közötti, helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok megismertetése. Alkotó, egyéni és csoportos kooperatív képességfejlesztő (rövid) gyakorlatok tervezése, kivitelezése, alkalmazása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>		
ISMERETEK:		
<p>Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szopora légzés, izomfáradtság. Az állóképesség-fejlesztés, mozgásintenzitás, pulzus, és az időtartam kapcsolata. Tapasztalatok és megfelelő gyakorlat a pulzus mérésében. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percet kell aktívan játszani.</p>		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:		
<p>Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p>		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

Saját erősségek és gyengeségek megfigyelése a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóság a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésére, megosztására.

Kulcsfogalmak	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.
----------------------	--

Tematikai egység	3/1 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 14 óra
	Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlesztésével a helyes térérzékelés kialakítása, alkalmazása a torna mozgásanyagának felhasználásával. A tornaelemek esztétikus végrehajtása, helyes testtartásra törekvés a feladatok végrehajtása közben, „tornász” járás. A pozitív megerősítés, a hibajavítás, a segítségadás elfogadásának megszokottá válása. A gyermektáncok tanulása közben a magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.
---	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Guruló átfordulások előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Spárga, híd, tarkóállás, fejjállás, kézállást előkészítő rávezető gyakorlatok /bordásfal/. Fellendülés kézállásba, zsugor fejjállás, emelés fejjállásba nyújtott lábbal, a tanult elemekből összeállított talajgyakorlat bemutatása.

- Egyensúlyozó járások padon és alacsony gerendán, járások, lépések, fordulatok gerendán, hintalépés, homorított leugrás.
- Gyűrűn alaplendület, lefűgges.
- 2-3 részes svédsekre nyen függőleges repülés, átguggolás.

Kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgások biztonságos végrehajtása. Páros lábról magasabb helyre felugrás. Rendezett mozgás magasabb helyről történő leugrás közben. Stabil egyensúlyi helyzet kialakítása. Billenő mozgások elsajátítása. Igény az esztétikus, szép mozgásra.

ISMERETEK:

Egyensúly- (gerenda) és függés- (gyűrű) gyakorlatoknál a térbeli érzékelés fontossága. Nekifutás sebességének helyes megválasztása a sikeres elrugaszzkodás (dobbantás) érdekében. Helyes testtartás fontossága kézállásnál. Helyes kéz és fej helyzet fejjállásnál.

A preventív gyakorlatok ismerete és alkalmazása. Az ugródeszka helyes (sportág specifikus) használatának ismerete.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

A helyes testtartás ismerete és alkalmazása a „tornaórákon”. A testnevelés és „tornaóra” fogalmának megkülönböztetése.

Sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, illetve felelősség mások testi épségével szemben. Fájdalom elviselése, fájdalom tűrése. A saját teljesítőképesség határának átlépése.

Kulcsfogalmak	Gurulás, fellendülés, egyensúly- és függés gyakorlat, gyakorlatkapcsolat, tornászos testtartás és járás, esztétikus gyakorlatbemutatás, önkontroll, fájdalom- és tűréshatár, regenerálódás, határozottság.
----------------------	--

Tematikai egység	3/2 Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 13 óra
	Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	

Előzetes tudás

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esztétikus mozgás, táncos, tornászos testtartás további javítása. A megismert tánc típusok, stílusok körének bővítése. Ismeretek bővítése az adott versenysportágak hazai és nemzetközi sikereiről.
---	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Játékos feladatok a test-, mozgás- és helyzetérzék fejlesztésére párokban. Az elsajátított tornaelemek bemutatása versenyszerűen. A torna mozgásanyagából összeállított, 3-4 elemet tartalmazó gyakorlat bemutatása versenyhelyzetben. Egyszerű sportági szabályok a versenyeken. Sportági (technikai) alapismeretek az életkori sajátosságoknak megfelelően.

A megtanult, elsajátított tornaelemek versenyhelyzetben történő bemutatása. A tanult elemekből összeállított gyakorlatot tudja tudásának megfelelően versenyen bemutatni.

ISMERETEK:

A segítségnyújtás megfelelő technikája. Pontos ismeret a gyakorlat technikájáról, a végrehajtás módjáról a biztonságos segítségnyújtás érdekében.

A segítségnyújtás fontossága. Versenyhelyzetben a hibázás szituációjának kezelése, gyors hibajavítás, a gyakorlat folytatása.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Felelősség, önkontroll, szabálykövetés, szabályok betartása, szabályok alkotása, bizalom, önbizalom, stresszkezelés.

A segítségnyújtás felismerésének felelőssége a saját és a társak biztonsága érdekében. Hatékony, a képességeknek megfelelő részvétel a csapat- és egyéni versenyeken, házi versenyeken. Önbizalom, bizalom a csapattársakban.

Kulcsfogalmak Versenygyakorlat, versenyszabály, csapatszellem, bizalom, önkontroll.

Tematikai egység	4.1. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika mozgásanyagának megszerettetése minden tanulóval. Játékos, élményorientált, fejlődésközpontú koordinációfejlesztés. Az élményszerű, tudatos tanulási folyamat megtapasztalása. Az alapvető mozgáskészségek gyakorlása javuló mozgáspontossággal, energiabefektetéssel (gazdaságossággal), változó körülmények között, atlétikai jelleggel. Az atlétikai jellegű alapmozgások pontosságra törekvő, változatos gyakorlása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG:		
Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).		
Futógyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal, szabadon és akadályok felett. Ugró- és szökdelő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, páros és egy lábon, különböző síkokban. A lökő, hajító és vetőmozgások megismertetése célba dobással. A mozdulat és reakciógyorsaság, szem-kéz, szem-láb koordináció, továbbá az egyensúlyozás (dinamikus, statikus) fejlesztésének hangsúlyozása.		
ISMERETEK:		
Az állórajthoz kapcsolódó vezényszavak. Különböző indulási módok az állórajtnál. A Kölyökatlétika eszközkészletének az ismerete. Az energia befektetés tudatosságának összetevői. A dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései. Járás és futás közti különbség. A hajítás és a lökés közti különbség. Játék és játékos jellegű atlétikai feladatok. A Kölyökatlétika eszközeivel változatos pályák tervezése. A vezényszavak szakszerű használata játékos helyzetekben. Távolság- és időmérés a megfelelő eszközök pontos és szakszerű használatával.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:		
Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. A tudatos tanulási folyamat során az önértékelés erősödése és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltételei.		
Kulcsfogalmak	Elugrás, felugrás, dobás, lökés, hajítás, vetés, egyenletes tempó, ritmusváltás, magas térdlendítéses és saroklendítéses futás, repülési fázis, talajra érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés.	

Tematikai egység	4.2. Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A Kölyökatlétika eszközkészletének szakszerű és élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A Kölyökatlétika versenyszámaihoz kapcsolódó mozgásformák helyes technikai és biztonságos végrehajtása.		
ISMERETEK: A koordinációs létra használata gyorsaság- és állóképesség- fejlesztésben. A váltóbot átadásának legegyszerűbb módja. A Kölyökatlétika versenyszámainak ismerete. A Kölyökatlétika versenyszámai alapján, saját pályák tervezése társ vagy tanári segítséggel.		
SZEMÉLYISÉG: Egészséges versenyszellem, csapatmunka, saját teljesítmény, értékelés. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. A saját és mások teljesítménye és erőfeszítése által elért eredmény öröme. A siker és kudarc együttes megélése.		
Kulcsfogalmak	Koordinációs létra, váltóbot, gyorsaság, állóképesség, szivacsgerely, bója, gátak.	

Tematikai egység	5.1. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékkészség alapjainak megalapozása, sokoldalú alapozó jellegű játékos motorikus és szellemi képzés. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek elsajátítása. A labdás ügyesség magas szintű fejlesztése. A labdás tevékenységek baleset megelőzési szabályainak tudatosítása. Az élményorientált, egyenlő esélyű játékhelyzetek megélése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Alapvető manipulatív motoros készségek: labda elfogása kézzel, labda megállítása, átvétele lábbal, labda elrúgása, labda dobása egy és két kézzel, dobás talajról és felugrással, labdavezetés (kézzel és lábbal), támadási és védekezési alaphelyzet, alapmozgás, helyezkedés, cselezések, sáncolás, elzárás. Állandó és változó környezeti feltételek mellett labdavezetés, labdamegállítást, elfogás és továbbítás. Labdapörgetések gyakorlása kézzel, lábbal, egyenes vonalon előre, hátra, oldalra, körbe vagy változó irányban. Előre meghatározott és egyénileg improvizált feladatok a labdával, célba és különböző távolságra dobás álló helyzetből és mozgás közben is. Üres területre helyezkedés. Kapura lövések labdarúgásban és szivacskezilabdában. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.		
ISMERETEK: A sportjátékokra jellemző, alapvető dobás- és rúgástechnikák lényeges mozzanatai. Alapvető helyezkedési formák a játéktéren (támadás, védekezés alapjai). A labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteinek alkalmazása. Az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemek megfelelő helyzetben történő kiválasztása. Az egyszerű cselezési lehetőségek értelmezése.		
SZEMÉLYISÉG: A sportjátékokhoz szükséges, személyes és szociális kompetenciák alapjai (társas kapcsolatok), továbbá az együttműködés, mint a sikeres csapatmunka kulcsa.		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

Érdeklődés, motiváltság a labdajátékok és a labdás gyakorlatok iránt. Az egyéni versenyek és a csapatjátékok közötti különbségek átélése.

Kulcsfogalmak	Labdavezetés, dobás, rúgás, cselezés, fegyelem, együttműködés, játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás.
----------------------	--

Tematikai egység	5.2. Természetes mozgásformák a sportjátékok alapvető technikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A különféle technikai elemek összekapcsolása és játékhelyzetekben történő helyes alkalmazása. A különböző testnevelési játékok baleset megelőzési szabályainak tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: A motoros készségfejlesztés, mozgástanulás és játék mozgásműveltség tartalmának versenyhelyzetekben történő alkalmazása. Az elsajátított technikai elemek végrehajtása a szabályok betartásával (folyamatos játék labdával).		
ISMERETEK: A sportszerjáték alapvető játékszabályai, alapvető technikai eleme és egyszerű taktikai megoldásai. Labdarúgás: a kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása játékban. Szivacskezilabda: játékszabályainak alkalmazása a játékban. Mini kosárlabda, mini röplabda, illetve egyéb sportjátékszabályok ismerete. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.		
SZEMÉLYISÉG: A verseny- és játékszabályok betartása, becsületes játék (fair play), győzelem-vereség. Az egészséges versenyszellem kialakulása, a csapatban való játék által a mások iránt érzett felelősség, a vereség, kudarc elviselésének képessége, a győzelem helyes megélése.		
Kulcsfogalmak	Összjáték, egyszerű technikai elem és szabály, győztes, vesztes, öröm, fair play.	

Tematikai egység	6. Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő feladatmegoldásokban	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az esést előkészítő feladatok során az esés helyes technikai végrehajtása fontosságának tudatosítása a baleset megelőzés szempontjából. Az önszabályozás, önkontroll képességének fejlesztése az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Társtolások és -húzások különböző kiinduló helyzetből a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Páros és csoportos kötélhúzások különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik előre, hátra, oldalra. Az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos használata a küzdő jellegű játékokban és játékos jellegű feladatokban.		
ISMERETEK: A mozgásos feladatok végrehajtásának kulcselemei, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere. Küzdőjátékok, játékok páros, csoportos együttműködést feltételező, erőfejlesztő tartalommal. A mozgásos elemek helyes technikai végrehajtásának fontossága a baleset-megelőzés szempontjából.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önkontroll, önreflexió, akaratküzdés, szabályok betartása, fegyelem. Annak tudatosítása a tanuló, hogy a játék segíti a feszültség levezetésében. Annak felismerése és megfogalmazása saját szavakkal, hogy mi okozza a legnagyobb feszültséget és örömet a küzdő feladatok végrehajtása során.		

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

Kulcsfogalmak	Önkontroll, sportszerű küzdelem, tompítás, esés, húzások, tolasok, lábérintések, kézérintések, erőbedobás.
----------------------	--

Tematikai egység	7. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszó gyakorlatokban Motoros képességfejlesztés, mozgástanulás és játék	Órakeret 68 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Alkalmazkodás az új közegben történő gyakorláshoz. A szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása és betartása. A tanulók vízben történő biztonságos tájékozódása, vízbiztonságának és vízszertetének megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Járások, futások a vízben, merülési gyakorlatok, vízbe ugrások, sikló és lebegési gyakorlatok, levegővétel elsajátítása, légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A mozgásműveltségi tartalmaknál felsorolt gyakorlatok élményközpontú, az életkori és fejlettségi szintnek megfelelő végrehajtása.		
ISMERETEK: Uszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, játékos úszó-, vízbeugró-, merülő gyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, vízilabda-, illetve röplabda-jellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályok maximális betartása.		
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás. Az önbizalom és a mások iránti bizalom kialakulása, egy másik közeg által okozott kellemes érzések során.		
Kulcsfogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz.	

A fejlesztés várható eredményei a két évfolyam végén	<p>A tanuló képes a helyes és cselekvésbiztos technikai végrehajtásra a testtartásjavító gimnasztikai sorok, a statikus és dinamikus törzsisom-erősítő gyakorlatok és a lábboltozat-erősítő gyakorlatok egyéni, páros, csoportos végrehajtása során. Azonosítani tudja a biomechanikailag helyes testtartás kulcselemeit. A tanuló ismeri a gerincoszlop formáját. Felismeri a különbséget az egészséges lábnyom és a „lúdtalp” között. Ismeri a preventív jellegű gyakorlatokat.</p> <p>Elfogadja, hogy a mozgás segíti a szervezet teljesítőképességének javulását és a biomechanikailag helyes testtartás kialakulását. Azonosítani tudja a javuló teljesítmény útját az egészség érdekében. Ismeri, értelmezi és tudja alkalmazni a mozgásműveltségi tartalmakon keresztül a különböző mozgáskonceptiókat és foglalkoztatási formákat.</p> <p>Képes a teljesítmény és kezdeményezés örömeinek megélésére. Bízik önmagában, osztálytársaiban és a tanárban. Hatékonyan vesz részt az egyéni, páros és kooperatív játékok végrehajtásában. Képes a játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazására. Ismeri a manipulatív alapkészségek mozgásmintáinak végrehajtási módjait, a vezető műveletek tanulási szempontjait. Fejlődik az eszközök biztonságos és célszerű használatában.</p> <p>Kialakul a rendszeres, fegyelmezett gyakorlás eredményeként az önálló tanulással kapcsolatos pozitív élménye. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűsége, biztonságra törekszik. A sporteszközök szabadidős használata igényévé és örömforrássá válik. A tanuló képessé</p>
---	--

	<p>válí a kondicionális képességek fejlesztése során az alapvető mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezésére, végrehajtására.</p> <p>Az állóképessége fejlesztéséhez legalább folyamatosan harminc percre mozog. Minden nap az iskolán kívül is (otthon, játszótéren) legalább 30 percre aktívan játszik mozgásos játékokat. Megfigyeli saját erősségeit és gyengeségeit a motoros feladatok végrehajtása során. Hajlandóságot mutat a mozgásos tevékenységek végrehajtása során kialakult belső érzések felismerésében, megosztásában. Biztonságosan tudjon kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.</p> <p>Felismeri felelősségét a segítségnyújtás végrehajtásában a saját és a társak biztonsága érdekében. A tudatos tanulási folyamat során erősödik az önértékelés és annak megtapasztalása, hogy a sokoldalú atlétikai jellegű mozgások az egészség, a fokozatos fejlődés és a sportági specializáció előfeltétele. Belsővé válik a versenyszituációkban való részvétel, és nem a külső motiváció az elsődleges. Képes a siker és kudarc együttes megélésére. Alkalmazza a labdarúgás, kézilabdázás, kosárlabdázás alaphelyzeteit. Képes az alapvető labdás és labda nélküli technikai elemeket megfelelő helyzetben kiválasztani. Képes az egyszerű cselezési lehetőségeket értelmezni.</p> <p>Az uszoda használatához kötődő baleset- és életvédelmi szabályokat maximálisan betartja.</p>
--	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	8. Alternatív környezetben űzhető sportok (jégkorong)	Órakeret 34 óra
--	--	----------------------------

Célok és feladatok

Az iskolai testnevelés és sportolás fő célja a tanulók mozgáskultúrájának és -műveltségének fejlesztése, fittségének, tudásának és alkalmazkodásának fejlesztése, mely egy folyamatosan támogató oktatói-nevelői tevékenység által valósul meg. Fontos célként jelenik meg, hogy a választott egészségközpontú tevékenységet a fiatalok egész életükön át tudják végezni. Ennek a követelménynek a jégkorong sportág teljes mértékben megfelel, hiszen a sportág gyakorlása alap- és komplex képességeket, technikát és taktikát, játékoságot és együttműködési képességeket egyaránt fejleszt.

A Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF) és a nemzeti szövetségek a „Partnerség a fejlődésért” program égisze alatt aktívan dolgoznak együtt annak érdekében, hogy világszerte elősegítsék a jégkorong fejlődését. Ezen összefogásból született a Learn To Play program, amely a jégkorong fejlesztési programokban világszerte tevékenykedő szakemberek tapasztalatára épül és egyben a gyermekközpontú képzés eszméjéből indul ki. Ez a fajta oktatási szemlélet kiválóan alkalmas a jégkorong iskolai oktatásának megvalósítására.

Az iskolai órakeretben történő jégkorongoktatás egyik célja a testnevelés és sport műveltségi terület tartalmi lehetőségeinek bővítése, mely által a speciális korcsolya és jégkorong mozgásanyag megtanulása, játék helyzetben való alkalmazása, valamint ezen tevékenyegyekhez kapcsolódó képességek fejlesztése.

Az iskolai jégkorongozás további célja, hogy az életkori és képességbeli sajátosságoknak megfelelően kialakított egyéni fejlesztésen és csapatjátékon keresztül a gyermek felfedezhesse a jégkorongozás élményét, és megtanulja a játék technikai és taktikai alapjait. Az oktatás játékos formában történik, ez élménydús tanulási és alkalmazási lehetőséget kínál minden tanuló részére.

Emellett hangsúlyos, hogy a csapatjáték révén kialakítható a hatékony együttműködés, a fair play, az együttes felelősségvállalás és feladatmegosztás, melyek együttesen hozzájárulnak a diákok optimális személyiségfejlődéséhez.

Jelen kerettanterv minden korcsoportban kognitív, affektív, pszichomotoros és szociális célokat fogalmaz meg. Ennek alapján az alábbi célokat tűzi az alapfokú köznevelési intézményekben tanuló diákokkal foglalkozó pedagógusok elé:

Szuper mini (6-7 éves)

- Kognitív szféra
 - alapvető szabályok ismerete

- alapvető technikai elemek ismerete
- posztok ismerete
- Affektív szféra
 - korcsolyázás megszerettetése
 - motiváció
 - élsportolói életvitel és magatartás kialakítása
 - fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - korcsolyázás alapjainak megtanulása
 - gyerekek „jégbiztonságának” kialakulása
 - bottal való korcsolyázás elsajátítása
 - egyszerű lövések, játékelemek alaptechnikájának oktatása
- Szociális
 - egyéni és társas tevékenységek
 - együttműködés és csoportkohézió kialakítása

Mini (8-9 éves)

- Kognitív szféra
 - lövések (húzott lövés, fonák lövés) megismertetése
 - posztok ismerete
 - kapusok speciális mozgáselemeinek (aszimmetrikus mozdulatsorok) megismertetése
 - a periférikus látás tudatosítása és fejlesztése
 - taktikai alapelemek megismertetése (támadás, védekezés)
- Affektív szféra
 - játékosok teljesítménymotiválása az egyéni személyiségjellemzők figyelembevételével
 - sportszerű magatartás, fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - egyéni korcsolyázó technika kialakítása, tökéletesítése
 - speciális korcsolyázó tudás kialakítása
 - passzolás technikájának tanulása
 - passzok levételének tanulása
 - a lövések helyes technikájának (csukló és csapott csukló lövés) kialakítása
 - bemelegítő gyakorlatsorok megtanulása
- Szociális
 - egyéni és társas tevékenységek
 - együttműködés, csoportkohézió fejlesztése

Előkészítő (10-12 éves)

- Kognitív szféra
 - nagypályás játékra jellemző technikai és taktikai elemek ismerete
 - szabályok ismerete
- Affektív szféra
 - csapatfegyelem kialakítása
 - sportszerű magatartás, fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - fizikai képességek fejlesztése (korcsolyázó gyorsaság, lövőerő)
 - korcsolyázó technika tökéletesítése (koronggal és korong nélkül)
 - újabb játékelemek (lövésfajták – pattintott- és kapáslövés, cselezés) tanítása
 - kapusok speciális fejlesztése: mozdulatgyorsaság, bottechnika
 - közös és személyre szabott bemelegítő gyakorlatsor készségszintű elsajátítása
- Szociális
 - egyéni és társas tevékenységek
 - csapatszintű teljesítménymotiváció
 - szakmai alapon történő szoros együttműködés

Kölyök (12-14 éves)

- Kognitív szféra

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

- nagypályás játék taktikai alapjainak lerakása
- kapus védőmozgásának összehangolása a védőjátékosokéval
- játékintelligencia fejlesztése
- Affektív szféra
 - mentális felkészítés
 - fair play
- Pszicho-motoros szféra
 - kondicionális képességek komplex fejlesztése
 - játékelemek végrehajtásának tökéletesítése aktívan védekező ellenféllel szemben (korongvezetés, passzolás, passzok levétele, lövések, védezés)
 - új játékelemek tanulása (emberelőny-emberhátrány)
 - testjáték megtanulása
- Szociális
 - csapatszintű teljesítménymotiváció
 - szakmai alapon történő szoros együttműködés

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. TECHNIKA A TAKTIKÁÉRT	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	Alapszinten ismeri és végre tudja hajtani a kisterületű játékhoz szükséges korcsolyázó technikát. Képes együttműködni szabályok szerint.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A bemelegítés szerepe. A speciális korcsolyázótudás tökéletesítése. Az alapvető technikai elemek gyakorló és egyszerű játéksituációkban történő alkalmazása. Az együttműködés lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Egyéni, páros és csoportos képességfejlesztő játékos gyakorlatok		
<ul style="list-style-type: none"> • általános és speciális bemelegítés • korcsolyázótudás tökéletesítése: kétlábás megállás, gyors indulások és fordulások, koszorúzás előre és hátra • bottal korcsolyázás: egykezes korongvezetés, megállás koronggal • passzolás és passz levétele: tenyeres és fonák oldal, helyből és siklás közben, mozgó célpontos passzolás • lövések: gólszerzés különböző technikákkal • védekezés: a gólveszély elhárítása • kapusok képzése: speciális korcsolyázás, bottechnika 		
Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégen		
<ul style="list-style-type: none"> • passzgyakorlatok különböző méretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel • kooperatív jellegű játékos mozgásos játék- és versenyfeladatok • fogójátékok, sor- és váltóversenyek • taktikai alapok: 1:1 elleni játékok, támadó és védekező mozgás 		
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
<p>A passz és a lövések szerepének megismerése. A bemelegítés megismerése és fontossága. A magabiztos korcsolyázótechnika elsajátítása védekező és támadó szerepben.</p> <p>Az együttműködés és a fair play elfogadása a gyakorlás és a játék során. A játékfeladatok és játékszabályok belüli mozgásos cselekvés, a társas szabályok elfogadása.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tökéletesedő technika, játékszabály, a passz és lövés szerepe a játékban, védekezés és támadás, csapatjáték	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. A VÉDEKEZÉS ÉS TÁMADÁS ALAPJAI	Órakeret 8 óra
-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------

Előzetes tudás	Tapasztalatuk van a technikai végrehajtásban és az együttműködésben. Ismerik a támadás és védekezés jelentőségét a játékban.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A technika további tökéletesítése a védekezés és támadás sikeres végrehajtása érdekében. A játékszabályok és a technikai tudás alapján a kooperatív játéktevékenység egyes elemeinek megalkotása. A periférikus látás fejlesztése a hatékonyabb védekezés és támadás érdekében.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
MOZGÁSMŰVELTSÉG	
Egyéni, páros és csoportos képességfejlesztő játékos gyakorlatok	
<ul style="list-style-type: none"> • általános és speciális bemelegítés • korcsolyázótudás tökéletesítése: kétlábás megállás után elindulás az ellenkező irányba, gyors fordulás hátra menetből előre és előre mentből hátra minden lehetséges irányban, gyors indulások, egy lábás siklás előre és hátra • bottal korcsolyázás közben ügyességi gyakorlatok • passzolás és passz levétele különböző helyzetekből és sebességből • tenyeres és fonák lövések • kapusok képzése: speciális korcsolyázás, bottechnika • védekező jellegű mozgások, szerelés • támadó jellegű mozgások: passz, testcsel és lövés 	
Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégen	
<ul style="list-style-type: none"> • passz- és lövésgyakorlatok különböző méretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel • kooperatív jellegű játékos mozgásos játék- és versenyfeladatok • testcsel játék közben • fogójátékok, sor- és váltóversenyek • taktikai alapok: támadó és védekező mozgás csapatszinten 	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
Különböző passzok és lövések szerepe a támadójátékban. A posztok ismerete. Egyéni és társas tevékenységek szerepe a játékban. Együttműködés és csapatjáték fejlesztése.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Védekező és támadójáték, játékfeladat, szabályok, játékoszervezők, ötletes megoldások, fair play

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	3. A BOTTECHINKA FEJLESZTÉSE	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	A szabályok alapvető ismerete. A játékhoz szükséges mozgások elemi szintű végrehajtása (korcsolyázás, passz, lövés).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A botjáték megfelelő alkalmazása védekezésben és támadásban is. A sikeres teljesítmény és játékélmény megtapasztalása és a jégkorong játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés megerősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
MOZGÁSMŰVELTSÉG		
Egyéni, páros és csoportos képességfejlesztő játékos gyakorlatok		
<ul style="list-style-type: none"> • speciális bemelegítés különböző szerekekkel és bottal • kondicionális és koordinációs képességfejlesztés bottal • korongvezetés közben ügyességi gyakorlatok: egykezes egyenes és nem egyes vonalon • egyéni bottechnika fejlesztése • passzolás és passz levétele különböző helyzetekből, sebességből és irányba • tenyeres és fonák lövések különböző távolságról • védekező jellegű mozgások, helyezkedés és szerelés • támadó jellegű mozgások: helyezkedés, passz, testcsel és lövés • kapusok képzése: speciális korcsolyázás, bottechnika 		
Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégen		
<ul style="list-style-type: none"> • passz- és lövésgyakorlatok különböző méretű célfelületre történő gólszerzési lehetőséggel 		

<ul style="list-style-type: none"> • kisterületű játék • fogójátékok • játékos ügyességi, sor- és váltóversenyek eszközzel és eszköz nélkül • taktikai alapok: támadó és védekező mozgás <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Különböző bottechnikai megoldások a támadó- és védőjátékban. Posztok szerinti bottechnika. Egyéni és társas tevékenységek szerepe a kispályás játékban. Együttműködés, csapatjáték és fair play további fejlesztése.</p>	<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	Játékszabály, helyezkedés, védekezés és támadás, összjáték, egyszerű technikai elemek és szabályok, együttműködés csapaton belül, sportszerűség, bottechnika jellemző jegyei
--	---------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. TECHNIKA EGYÉNI ÉS CSAPATSZINTEN	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A természetes mozgáskészségek technikában, egyszerű kombinációkban és kisterületű játékokban történő alkalmazása. Jégbiztonság. Magabiztos tudás az alaptechnikákban, valamint a tér és a társak mozgásának viszonylatában.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A jégkoronghoz tartozó manipulatív készségek változó körülmények közötti alkalmazása. A kondicionális és koordinációs képességek magas szintjének kialakítása egyéni és csapatszinten, mindezt fokozódó sebesség mellett. Kezdeti lépések a csapatszintű összehangolása a védekezésnek és támadásnak.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		

MOZGÁSMŰVELTSEG

Egyéni, páros és csoportos képességfejlesztő játékos gyakorlatok:

- képességfejlesztés egyéni és csoportszinten: korcsolyázás, passz és passz kezelése, lövések
- hely- és helyzetváltoztató mozgásformák (helyezkedés) bottal, valamint azok egyszerű kombinációinak koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatai
- korongvezetés és passz gyakorlatok és ezek kombinációi
- passz és lövés gyakorlatok és ezek kombinációi
- védekező technikák: emberfogásos védekezés
- támadó technikák: mozgás a szabad zónába, lefordulás az ellenfélről
- kapusok speciális fejlesztése

Játékos feladatok, fogó- és szabályjátékok, versenyzés jégen:

- hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és térérzékelést fejlesztő céllal végzett játékos feladatok.
- területre irányuló, valamint a helyezkedést oktató játékok: térbeli, időbeli és dinamikai változtatásokkal
- a vizuális és auditív ingerek és a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játékaik.
- fokozódó nehézségű csoportos térérzékelést fejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül

ügyességi és csapatversenyek

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az alkalmazott hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései, a mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése, eszköznevezések.

A mozgásos képességek és a technika alkalmazása, a technikai elemek és alkalmazási területeinek ismerete. Téri tájékozódás képessége: elhelyezkedés a térben, mozgásirány, a mozgás végrehajtásának útvonala. Az energia-befektetés tudatossága: idő, sebesség, erő kifejtés fogalmak ismerete. Védekező és támadó taktikai elemek.

Önértékelés, saját célok kitűzése, elérni és felismeri egyéni sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit.

Kulcsfogalmak/fogalmak	Koordináció és kondíció a technika fejlesztéséért, taktika és technika kapcsolatrendszere, egyéni és csapatérdekek, komplexebb játékelemek és taktikai elemek
-------------------------------	---

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén

1. Az alaptechnikák hangsúlyozásán keresztül a taktika megértése és fejlődése jelenik meg fő elvárásként. A kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztése együtt fejlődik, melyben megkülönböztető szerepet kap a poszt, illetve a támadás és védekezés.
2. A jégbiztonság kialakítása után is megjelenik a korcsolyázó tudás és az alaptechnikák tökéletesítése, de ez már az alkalmazáshoz, vagyis a jégkorong játék élvezetes és sikeres megvalósításához szükséges. Még mindig lényeges szempont, hogy a gólszerzés és a gólveszély közvetlen elhárítása fair play szellemében történjen.
3. A támadás és a gól az együttműködés magas szintjével alakulhat ki. Ugyanakkor a védekező mozgás egyre kifinomultabb megértésben és végrehajtásban is. A támadás és védekezés egysége alkotja a taktikai alapokat a továbblépéshez.
4. Elvárt, hogy a tanulók jobban tudjanak együttműködni a társakkal minden taktikai helyzetben.
5. Ismerje a posztokat, illetve a támadó és védő alapvető feladatait különböző játékhelyzetekben.
6. Mini korcsoport esetén a jégkorong oktatása a szabványméretű jégpálya két szélső harmadából kialakított „mini pályán” történik, de a korosztály vége felé már nagy pályán is kell dolgozni.

A fejlesztés várt eredményei a ciklus végén

1. A természetes mozgásokra építve, a kondicionális képességek mellett hangsúly a koordinációs képességek fejlesztésén van. Ebben kiemelt szerepet játszik a testtudat és térbeli tájékozódó képesség.
2. Ebben az életkorban az egyéni koordinációfejlesztés kerül előtérbe, melyben az előzetes mozgástapasztalatokra építve a jég, mint új közeg jelenik meg. A jégbiztonság kialakítása a fő cél, mely nélkül a tanulók nem lesznek képesek a jégkorongot élvezetes és sikeres módon űzni. A bot szerepe erre a biztonságra épül, mivel a passz és a lövés is bot által valósul meg.
3. Fontos szempont, hogy a tanulók váljanak képessé együttműködni a társakkal. Ismerje a posztokat, illetve a támadó és védő alapvető feladatait különböző játékhelyzetekben. Lényeges szempont a gólszerzés és a gólveszély közvetlen elhárítására, de a gyakorlás és a játékhelyzetek is a fair play szellemében történjenek.
4. Ebben a korosztályban történik a sportági és posztra történő kiválasztás első lépése, mely mezőnyjátékosra és kapusra irányul. A jégkorong oktatása a szabványméretű jégpálya szélső harmadából kialakított „mini pályán” történik.