



Sportágválasztó

1-4. évfolyam

Helyi tanterv

(„C”)



Sportágválasztó

A tantárgy tanulásának legfontosabb feladata és célja, hogy a tanulókat megismertesse a sportolási lehetőségekkel, bepillantást nyújtson a sport világába, megismertessen a testedzés jelentőségével, megmutassa a különböző sportágak jellegzetességeit, hangsúlyozza a sportra, az egészséges életmódra nevelés fontosságát, felkeltse a sport iránti érdeklődést, vágyat, és segítséget adjon az egyén számára, az adottságok figyelembevételével a legmegfelelőbb sportág tudatos kiválasztására.

A nevelés-oktatás egyik legfontosabb pontja tanítványaink mindennapos mozgásra nevelése. A mozgás örömeinek átélése mellett a játékosan végzett sporttevékenység, valamint a testedzés számtalan lehetőségének kihasználása során tanítványaink renhez, fegyelemhez szoknak, szabályismereteket sajátítanak el. A sportmunka erősíti, edzi a jellemet, az akaratot, a küzdeni tudást, kitartásra nevel, megtanítja a sportoló fiatalokat az egyéni és kisebb-nagyobb közösségek céljaiért küzdeni, így az egyéni és társas kompetenciák fejlesztését nagymértékben segíti.

A sportágválasztó elnevezésű tantárgy célja az is, hogy a fiatalok sportválasztása pontos ismereteken és tudatos döntéseken alapuljon. A tantárgy tanulása során a tanulók megismerkednek a saját, önerőből elért sikerek örömeivel, de szó esik a kudarckok, a csalódások elviselésének módzatairól is.

Egy ország, egy nemzet sportszakmai megítélése azon is múlik, hogy milyen erőket mozgat meg, mennyi munkát fektet be, mennyit áldoz a sportutánpótlás nevelésére, a tehetségek felkutatására, a jövő eredményeinek megalapozására. Ezért nagyon fontos, hogy a komolyan sportolni kívánók fiatal korban ismerkedjenek meg a sportolási lehetőségekkel, és időben kezdhessék – a változtatás esélyét is beleszöve – az egyén, a kisebb és nagyobb közösség számára is fontos sportmunkát. Összes óraszám: 36 óra. A törzsanyag 100%-os lefedettségű.

| A 2020-as NAT-hoz illeszkedő heti óraszám évfolyamonként | |
|--|---------|
| 1. évfolyam | 0,5 óra |
| 2. évfolyam | 0,5 óra |
| 3. évfolyam | 0,5 óra |
| 4. évfolyam | 0,5 óra |

1. évfolyam

Éves óraszám: 17 óra

Heti óraszám: 0,5 óra

Az életkori sajátosságok figyelembevételével, a tanulók játékos formában pillanthatnak be a sport világába, ismerhetik meg a sportolás alapjait. Fontos feladatok és célok:

- a mozgás élményének megélése, megtapasztalása;
- sportjátékokkal, mozgáshoz köthető mondókákkal, énekekkel történő különböző mozgástevékenységekre történő ráhangolás;
- testrészek ismerete, mozgásorientációs gyakorlatok végzése;
- a sport, mint örömforrás megtapasztaltatása;
- sporttevékenységekhez köthető tudásbővítés játékos formában.

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | A mozgás örömei | órakeret 3 óra |
|--|--|-------------------|
| Előzetes tudás | | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | A mozgás örömeinek felfedeztetése, megismerttetése, megtapasztalása. A sporttevékenység megszerettetése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| – Játék a szabadban. | | |

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Játékos mozgásformák végzése. – Tornatermi játékok. – Szabályok megismerése. – Mozgáskoordináció, térérzékelés fejlesztése. | |
| Kulcsfogalmak | Testtartás, irány, térérzékelés, mozgás, viselkedés. |

| | | |
|---|--|---------------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sporteszközök | Órakeret 3 óra |
| Előzetes tudás | Eddig használt sportolási eszközök | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Sporteszközök megismerése, kezelésük. Az eszközök szakszerű, biztonságos használata. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Ismerkedés mindennapi sporteszközökkel. – A sport egyéb eszközei. – Alap-sporteszközök megismerése, kipróbálása, használata (labda, karika, gerenda, ugrószekevény stb.). | | |
| Kulcsfogalmak | Mozgásforma, sporteszköz, gyakorlat. | |

| | | |
|---|--|---------------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | A sport és az évszakok kapcsolata | órakeret 3 óra |
| Előzetes tudás | | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Hasonlóságok és különbségek felismerése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Különböző évszakokhoz kapcsolódó sportági ismeretszerzés. – Évszakhoz nem köthető sportágak. – Azonosságok és eltérések megfogalmazása. | | |
| Kulcsfogalmak | Téli sport, tavaszi sport, nyári sport, őszi sport, időjárás-független sporttevékenység. | |

| | | |
|--|--|---------------------------|
| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Ki? Mit? Tud? | órakeret 3 óra |
| Előzetes tudás | | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Ismeretszerzés a sportolás szintereiről, sportágakról, öltözékekről. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – A sportolás szinterei. – Sportruházat. – Ki milyen sportágat ismer? – Új sportágak. Sport a családban, barátoknál, ismerősöknél. – Sporttevékenységek, sportöltözékek felismerése, azonosítása, megnevezése. | | |

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

| | |
|----------------------|------------------------------|
| Kulcsfogalmak | Sportruházat, sportágsoroló. |
|----------------------|------------------------------|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportágválasztási lehetőségek | órakeret 5 óra |
|---|--|-------------------|
| Előzetes tudás | | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Reális énkép, önismeret kialakítása, fejlesztése. Optimális választási készség, képesség fejlesztése. Sportágválasztás az egyéni adottságok, képességek és a lehetőségek figyelembevételével. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Részvétel sportágválasztó rendezvényeken. – Próbajátékok. – Sportágak megismerése, kipróbálása. – Különböző sportágak jellemzőinek felismerése, kipróbálása. | | |
| Kulcsfogalmak | Sportágválasztás, sportrendezvény, sportválasztás, próbajáték. | |

| | |
|---|--|
| A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén | A sport játékos megismertetése során fejlődik a mozgáskoordináció, a térközi és térbeli mozgás biztonsága. A mozgás örömforrásként való megélése pozitív hatású a sportmunka megalapozásához. A különböző sportágak kipróbálása során reális önismeret alakul ki. A sporteszközök megismertetésével sikerül megalapozni a későbbiekben használt eszközök feladatát, funkcióját. Ismeretekre tesznek szert a tanulók a sport színtereiről, fajtáiról, sportolási lehetőségekről. A tantárgy tanulása megkönnyíti és segíti a sportágválasztást. |
|---|--|

2. évfolyam

Éves óraszám: 17 óra

Heti óraszám: 0,5 óra

Az életkori sajátosságok figyelembevételével, a tanulók játékos formában pillanthatnak be a sport világába, ismerhetik meg a sportolás alapjait. Fontos feladatok és célok:

- a mozgás élményének megélése, megtapasztalása;
- sportjátékokkal, mozgáshoz köthető mondókákkal, énekekkel történő különböző mozgástevékenységekre történő ráhangolás;
- testrészek ismerete, mozgásorientációs gyakorlatok végzése;
- a sport, mint örömforrás megtapasztaltatása;
- sporttevékenységekhez köthető tudásbővítés játékos formában.

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | A mozgás örömei | órakeret 3 óra |
|--|---|-------------------|
| Előzetes tudás | | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | A mozgás örömeinek felfedeztetése, megismertetése, megtapasztalása. A sporttevékenység megszerettetése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Játék a szabadban. – Játékos mozgásformák végzése. – Tornatermi játékok. – Szabályok megismerése. – Mozgáskoordináció, térérzékelés fejlesztése. | |
| Kulcsfogalmak | Testtartás, irány, térérzékelés, mozgás, viselkedés. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sporteszközök | órakeret 3 óra |
|---|--|-------------------|
| Előzetes tudás | Eddig használt sportolási eszközök | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Sporteszközök megismerése, kezelésük. Az eszközök szakszerű, biztonságos használata. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Ismerkedés mindennapi sporteszközökkel. – A sport egyéb eszközei. – Alap-sporteszközök megismerése, kipróbálása, használata (labda, karika, gerenda, ugrószekevény stb.). | | |
| Kulcsfogalmak | Mozgásforma, sporteszköz, gyakorlat. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | A sport és az évszakok kapcsolata | órakeret 2 óra |
|---|--|-------------------|
| Előzetes tudás | | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Hasonlóságok és különbségek felismerése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Különböző évszakokhoz kapcsolódó sportági ismeretszerzés. – Évszakhoz nem köthető sportágak. – Azonosságok és eltérések megfogalmazása. | | |
| Kulcsfogalmak | Téli sport, tavaszi sport, nyári sport, őszi sport, időjárás-független sporttevékenység. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Ki? Mit? Tud? | órakeret 4 óra |
|--|--|-------------------|
| Előzetes tudás | | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Ismeretszerzés a sportolás szintereiről, sportágakról, öltözékekről. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – A sportolás szinterei. – Sportruházat. – Ki milyen sportágat ismer? – Új sportágak. Sport a családban, barátoknál, ismerősöknél. – Sporttevékenységek, sportöltözékek felismerése, azonosítása, megnevezése. | | |
| Kulcsfogalmak | Sportruházat, sportágsoroló. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportágválasztási lehetőségek | órakeret 5 óra |
|---|--|-------------------|
| Előzetes tudás | | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Reális énkép, önismeret kialakítása, fejlesztése. Optimális választási készség, képesség fejlesztése. Sportágválasztás az egyéni adottságok, képességek és a lehetőségek figyelembevételével. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Részvétel sportágválasztó rendezvényeken. – Próbajátékok. – Sportágak megismerése, kipróbálása. – Különböző sportágak jellemzőinek felismerése, kipróbálása. | | |
| Kulcsfogalmak | Sportágválasztás, sportrendezvény, sportválasztás, próbajáték. | |

| | |
|---|--|
| A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén | A sport játékos megismertetése során fejlődik a mozgáskoordináció, a térközi és térbeli mozgás biztonsága. A mozgás örömforrásként való megélése pozitív hatású a sportmunka megalapozásához. A különböző sportágak kipróbálása során reális önismeret alakul ki. A sporteszközök megismertetésével sikerül megalapozni a későbbiekben használt eszközök feladatát, funkcióját. Ismeretekre tesznek szert a tanulók a sport színtereiről, fajtáiról, sportolási lehetőségekről. A tantárgy tanulása megkönnyíti és segíti a sportágválasztást. |
|---|--|

3. évfolyam
Éves óraszám: 17 óra
Heti óraszám: 0,5 óra

Elsődleges cél a sporttevékenység fokozatos tudatossá tétele. A sport nyújtotta pozitív lehetőségek megismerésével a sportolni vágyó fiatalok folyamatosan megismerik a sport világot, megismerkednek különböző sportolási lehetőségekkel, a sport egészségre ható erejével, nevelő hatásával. Személyes élmények és közvetett források segítségével bepillantanak élsportolók életébe, sportágválasztó rendezvényeken való részvétel útján szakszerű segítséget kapnak az egyén számára legmegfelelőbb sportág kiválasztásához és műveléséhez.

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Élménysoroló | Ajánlott órakeret 2 óra |
|--|------------------------------------|-------------------------------|
| Előzetes tudás | Szárazföldi és vízi sportélmények. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | A sport szeretetének erősítése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Legkedvesebb sportélmények – élménybeszámolók. – Legkedvesebb sportjátékok. – Különböző mozgásformák tudatos alkalmazása (guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés stb.). | | |

Hatvani Szent István Sportiskolai Általános Iskola

| | |
|----------------------|---|
| Kulcsfogalmak | Mozgás, szárazföldi sport, vízi sport, élmény, öröm, szeretet, guggolás, térdepelés, ugrás, lendítés. |
|----------------------|---|

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Kötelező és szabadidős tevékenységek Az idő helyes beosztása | Ajánlott órakeret 2 óra |
|--|---|-------------------------------|
| Előzetes tudás | Korábbi tapasztalatok a napi elfoglaltságok ütemezésében, megvalósításában. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | A napi tevékenységek tudatos megtervezése, kivitelezése. A korrigálás lehetőségének figyelembevétele. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| Mindennapi tevékenységeink. <ul style="list-style-type: none"> – Tanulás. – Sport. – Játék. – Pihenés. Napirend, az idő beosztása. | | |
| Kulcsfogalmak | Tervezés, megvalósítás, kötelező, szabadon választható, változtatás, lehetőség. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | A sport világa | Ajánlott órakeret 3 óra |
|---|---|-------------------------------|
| Előzetes tudás | Személyes vagy közvetett formában szerzett egyéni tapasztalatok a sportolói életvitelről. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | A sportolói életvitellel járó életforma megismertetése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Ismerkedés az élsportolókkal, a sportoló fiatalok életével. – Sportolói életutak megismerése. – Információgyűjtés a környezetben, családban, barátok között fellelhető élsportolókkal életéről. – A sportelfoglaltsággal járó mindennapi tevékenység megismertetése. | | |
| Kulcsfogalmak | Rendszeresség, következetesség, pontosság, elfoglaltság, munka, teljesítmény. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | A sport szerepe életünkben | Ajánlott órakeret 4 óra |
|---|---|-------------------------------|
| Előzetes tudás | Egyéni ismeretszerzés, információgyűjtés, tapasztalat átadása. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | A tanulók megismertetése a komoly sportmunkával járó pozitív élményekkel, negatív hatásokkal. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – A sport mint játék. – A sport mint hobbi. – A sport mint hivatás. | | |

| | |
|--|---|
| – A sporttevékenység fokozatainak megismerése. | |
| Kulcsfogalmak | Játék, hobbi, hivatás, elkötelezettség, példamutatás. |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportolási lehetőségek A lehetőségek széleskörű megismerése | Ajánlott órakeret 6 óra |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | Testnevelésórákon, edzéseken, edzéslátogatásokon, televízióból megszerzett élmények, tapasztalatok. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Optimális választási készség, képesség fejlesztése. Helyes önkép, önismeret kialakítása. Az egyéni adottságokhoz és a lehetőségekhez történő igazodás. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Sport a nevelési-oktatási intézményben. – Egyesületekben történő sportolás. – Sportági ajánlások. | | |
| Kulcsfogalmak | Lehetőség, adottság, választhatóság, elméleti ismeret, gyakorlati tudnivaló. | |

| | |
|---|--|
| A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén | Sportmotivált és sportorientált magatartás kialakulása. A sport élményként való megélése. Tudatos, egészségmegőrző életformára törekvés. A nagy példaképek megismerése, ösztönző hatás a mindennapi munkára. A sportegyesületek munkájának megismerésével, a sportrendezvények látogatásával lehetőség az egyén számára legalkalmasabb sportág kiválasztására. |
|---|--|

4. évfolyam

Éves óraszám: 17 óra

Heti óraszám: 0,5 óra

Elsődleges cél a sporttevékenység fokozatos tudatossá tétele. A sport nyújtotta pozitív lehetőségek megismerésével a sportolni vágyó fiatalok folyamatosan megismerik a sport világát, megismerkednek különböző sportolási lehetőségekkel, a sport egészségre ható erejével, nevelő hatásával. Személyes élmények és közvetett források segítségével bepillantanak élsportolók életébe, sportágválasztó rendezvényeken való részvétel útján szakszerű segítséget kapnak az egyén számára legmegfelelőbb sportág kiválasztásához és műveléséhez.

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | A sport és az egészség kapcsolata | Ajánlott órakeret 3 óra |
|---|--|--|
| Előzetes tudás | Olvasmányélmények, tanórai beszélgetések. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | A sport szerepének megismertetése ez egészséges életmód kialakításában. Tudatos egészségmegőrző életmód kialakítása. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Egészséges életmód kialakítása. – Az egészséges táplálkozás fontossága. – Tudatos magatartásforma, szemlélet kialakítása. | | |
| Kulcsfogalmak | Egészség, fejlődő szervezet, sportolói életvitel, életmód. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportegyesületek látogatása | Ajánlott órakeret 3 óra |
|---|--|-------------------------|
| Előzetes tudás | Közvetett vagy közvetlen úton megszerzett személyes információ az egyesületi munkáról. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Élet közeli, személyes tapasztalatszerzés, információgyűjtés a sporttevékenységgel kapcsolatos feladatokról, elfoglaltságról, terhelésről. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Edzések, mérkőzések, versenyek megtekintése. – Élménybeszámolók a látottakról. – A sporteredmények eléréséhez szükséges feladatok, tennivalók megismertetése. | | |
| Kulcsfogalmak | Edzés, mérkőzés, időtartam, fejlesztés, gyakorlás. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Olvasmányélmények Példaképek gyűjtése | Ajánlott órakeret 3 óra |
|---|---|-------------------------|
| Előzetes tudás | Írott vagy elektronikus adatgyűjtés. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | A sikerhez és az eredményességhez vezető út megismerése. Akaraterő, kitartás fejlesztése. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Betekintés sikeres sportolók életébe. – Ki lehet példakép? | | |
| Kulcsfogalmak | Siker, sikerorientáltság, példakép. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Elődeink nyomában | Ajánlott órakeret 3 óra |
|---|--|-------------------------|
| Előzetes tudás | Neves sportolóink versenyeredményei, helyezései. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | Törekvés a nagy elődökhöz méltó teljesítményekre. Nemzeti öntudatra nevelés. | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Híres magyar sportolók. – Helyünk, szerepünk a világban. – Dicsőségtábla készítése. | | |
| Kulcsfogalmak | Eredménylista, sportolói identitás, ranglista, eredményesség. | |

| Tematikai egység/ Fejlesztési cél | Sportágválasztás | Ajánlott órakeret 5 óra |
|--------------------------------------|--|-------------------------|
| Előzetes tudás | A sporttevékenységekről megszerzett és megtapasztalt korábbi információk. | |
| Tantárgyi fejlesztési célok | A sportágválasztás szempontjainak megismertetése. Reális önkép és a lehetőségek egyeztetése. | |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Hogyan válasszak sportágat? – Milyen vagyok? Önismeret. – Lehetőségek számbavétele. – Részvétel sportágválasztó rendezvényeken. – Sportbemutatók megtekintése. – A sportolói életvitel és a hétköznapi élet összehangolása. | |
| Kulcsfogalmak | Sportolói életvitel, sportolói magatartás, önismeret, alkalmasság, tehetség, alkalmazkodás. |

| | |
|---|--|
| A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén | Sportmotivált és sportorientált magatartás kialakulása. A sport élményként való megélése. Tudatos, egészségmegőrző életformára törekvés. A nagy példaképek megismerése, ösztönző hatás a mindennapi munkára. A sportegyesületek munkájának megismerésével, a sportrendezvények látogatásával lehetőség az egyén számára legalkalmasabb sportág kiválasztására. |
|---|--|