

MOZGÁSNEVELÉS

2. évfolyam

A tantárgy a segítőkészség, az együttműködés kialakításával, a becsületes és szabályos tevékenységek megalapozásával mozgásos feladathelyzetekben, játékokban támogatja az erkölcsi nevelést.

A nemzeti öntudat, hazafias nevelés céljait a téri tájékozódás fejlesztésével és a helyes testtartásban történő mozgások gyakorlásával segíti.

Fejleszti az önismeretet és a társas kapcsolati kultúrát a pozitív személyiségjegyek megerősítésével, az egészséges önbizalom kialakításával, a fizikai képességek reális megismertetésével, segíti a féltékenység és a szorongás érzésének csökkentését a mozgásos tevékenységekben.

Fontos szerepet játszik a felelősségvállalásban a tanuló saját testi épségének, és a társak testi épségének megóvására törekvés. Megalapozódik a siker és a sikertelenség élményének helyes feldolgozása.

A tantárgy a testi és lelki egészségre nevelésben a mozgásos cselekvési biztonság kialakításával, a bátorság megalapozásával vesz részt a feladatok kivitelezése közben, amelyet a motorikus képességek ügyesítésével, az egyensúly, a figyelem fejlesztésével ér el. A balesetveszélyes helyzetek felismerése és az elkerülés technikáinak gyakorlása segít a testi épség megőrzésében.

Témakör	1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás	Órakeret 30 óra
A témakör nevelési- fejlesztési céljai	Térbeli tájékozódás fejlesztése.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
<ul style="list-style-type: none">– Oszlopba, vonalba sorakozni, körbe állni és járni.– Bekapcsolódni egyszerű mozgásos tevékenységekbe.– Egyszerű cselekvéseket végrehajtani irányítással.	<i>Ismeretek</i> <ul style="list-style-type: none">– Alakzatok.– Térbeli tájékozódás.– Helyzetgyakorlatok.– Egyszerű utasítások végrehajtása. <i>Tevékenységek</i> <p>Segítséggel álljanak körbe, oszlopba, vonalba sík talajon.</p>	

	<p>Az előtte, mellette, mögötte, eleje, fent, lent, vége utasítások alkalmazása Futás, kúszás, mászás, csúszás, gurulás Irányítással: menj az ablakhoz, ülj le a padra utasítások végrehajtása.</p>
Fogalmak	Kör, oszlop, vonal, elől, hátul, fent, lent, előtte, alatta, irány

Témakör	2. Alapvető testhelyzetek, szabad- és kéziszer- gyakorlatok	óraszám: 40óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Testtudat, testérzékelés fejlesztése.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
<ul style="list-style-type: none"> – Részvétel különféle mozgásszituációkban. – Gyakorlatok végzése utánzással. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Statikus helyzetek. – Testrészek. – Testkép: fej, törzs, végtagok. – Páros gyakorlatok <p><i>Tevékenység</i></p> <p>Segítséggel statikus helyzetek felvétele utánzás alapján, ülés, állás, fekvés, guggolás. Testkép: fej, törzs, végtagok. Testrészek mozgatása utánzás alapján Harangozás, fűrészelés.</p>	
Fogalmak	Ülni, állni, feküdni hanyatt, hason, mondókák, húzz, testrészek, érzékszervek.	

Témakör	3. Légzőgyakorlatok	óraszám: 15
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Légzés szabályozása.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
<ul style="list-style-type: none"> – Utánzással gyakorlatokat végezni. – A helyes légzést gyakorolni. 	<p><i>Ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Álló helyzetben ki-be légzés. – Ki-be légzés. <p><i>Tevékenység</i></p> <p>Utánzással ki-be légzéskor karok fel-leengedése. Fújások ki-be légzéskor. Fel-leemelések. Különböző testhelyzetek felvétele</p>	
Fogalmak	Ki, be, száj nyitva, csukva, fújni, szívni.	

Témakör	4. Dobások, labdás gyakorlatok	óraszám: 45
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Labdadobás cél felé.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
Labdát dobni, gurítani, birtokba venni egyre nagyobb önállósággal.	<i>Ismeretek</i> <ul style="list-style-type: none"> – Labdagyakorlatok – Páros gyakorlatok <i>Tevékenységek</i> <ul style="list-style-type: none"> – Irányítással: ülő és álló helyzetben labdagurítás, ütögetés, elkapás. – Egy-,kétkezes alsó dobás meghatározott irányba. – Labdagurítás egymásnak. 	
Fogalmak	Gömbölyű, gurul, pattog, pöttyös.	

Témakör	5. Játékos versenyek	óraszám 50
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Figyelmeztetésre szabály megtartása.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
<ul style="list-style-type: none"> – Egyszerű szabályokat felismerni. – Lehetőség szerint bekapcsolódni a megismert játékokba. 	<i>Ismeretek</i> <ul style="list-style-type: none"> – Gyakorló játékok. – Szabályjátékok – Sorversenyek <i>Tevékenységek</i> <p>Ugrálás. Hintázás. Akadályversenyek, szék és karikafoglaló Sorversenyek:kötélhúzás</p>	
Fogalmak	Ki, be, magas, alacsony. Verseny, ki a győztes?	

**Összegzett
tanulási
eredmények a
második
évfolyamos ciklus
végén**

A tanuló képes

- egyhelyben állni,
- segítséggel körbe állni, járni és oszlopba, vonalba sorakozni,
- ülésben és állásban egyszerű gyakorlatokat végezni, kúszni, mászni,
- lépcsőn lefelé kapaszkodással, felfelé utánlépéssel járni,
- saját testrészeit megmutatni, megnevezni,
- együttműködni a közös foglalkozásokon,
- utánzással gyakorlatokat végezni, bekapcsolódni egyszerű mozgásos tevékenységekbe,
- a helyes légzést elsajátítani,
- labdát dobni, gurítani, birtokba venni,
- felismerni egyszerű szabályokat, lehetőség szerint a játékba bekapcsolódni,
- együtt játszani társaival, irányítással futkározni.