

MOZGÁSNEVELÉS

4. évfolyam

A tantárgy az erkölcsi nevelést folyamatosan támogatja a szabálykövetési képesség kialakításával, a szabálybetartás igényének megalapozásával, a közösségi tevékenységek során az együttműködés, türelem, önfegyelem fejlesztésével.

Az állampolgárságra, demokráciára nevelés elveit és céljait az egymás segítése iránti érzékenység és a csapatösszetartás érzésének felkeltésével támogatja.

Hozzájárul az önismeret és a társas kultúra fejlesztéséhez a konfliktushelyzetekben az önuralom megtartására, a játék helyzet és a valós helyzet felismerésére és adekvát viselkedésre ösztönzéssel. Segíti a féltékenység, szorongás érzésének csökkenését, az önbizalom fejlesztését sikerélmény biztosításával mozgásos tevékenységekben.

Kialakul az alkalmazkodási képesség, a tanuló saját és mások fizikai teljesítőkétségének reális felmérése.

A testi és lelki egészségre nevelésben nagy szerepet játszik a fizikai állóképesség és erőnlét javítása, a mozgásigény felkeltése, a helyes testtartás folyamatos javítása.

Témakör	1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás	Órakeret 15 óra
A témakör nevelési- fejlesztési céljai	Tájékozódás alapvető téri helyzetekben	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
<ul style="list-style-type: none">– Térbeli irányokat alkalmazni segítséggel.– Irányokat helyesen használni	<i>Fejlesztési ismeretek</i> Tornasor kialakítása Testfordulatok Tér érzékelés Egyszerű alakzatok kialakítása <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Segítséggel sorakozó magasság alapján Hol a helyem a tornasorban? Ki mellett álltam? Fordulás jelre: jobbra- balra Rövid utasítások végrehajtása	
Fogalmak	Alacsony, magas, jobb, bal, oszlop, vonal, kicsi, nagy	

Témakör	2. Alapmozgások	óraszám: 40óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Összehangolni a kúszáshoz, mászáshoz szükséges mozdulatokat	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
<ul style="list-style-type: none"> – Lépcsőn lefelé kapaszkodással, felfelé utánlépéssel járni. – Egyes járásmódokat felismerni, egyszerű alapmozgásokat reprodukálni bemutatás alapján 	<p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Egyensúlyozó gyakorlatok – Gurulás – Statikus helyzetek – Lépcsőn járás – Függeszkedés – Kúzás, mászás, szökdelés <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i></p> <p>Segítséggel járás tornapadon, lépcsőn. Járás külső- belső talpélen Gurulóátfordulás előre guggolásba érkezés. Törökülés, nyújtott ülés. Segítséggel kéz- és lábtámaszok. Lefelé járás lépcsőn folyamatos után lépéssel Bordásfalon függés (térdfelhúzással). Kúzás- mászás akadályok alatt. Folyamatosan szökdelés előre- hátra.</p>	
Fogalmak	Pad, billeg, egyensúly, előre, hátra, emelkedő, lejtő.	

Témakör	3. Alapvető testhelyzetel, légző-, szabad- és kéziszert gyakorlatok	óraszám: 40
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Társakkal ütem tartása.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
<ul style="list-style-type: none"> – Két elemből álló mozdulatsort bemutatás után visszaadni – A levegővételt és kifújást jelre végrehajtani 	<p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Szabadgyakorlatok – Mozgáskontroll – Hasi légzés – Testrészekkel végezhető gyakorlatok 	

<p>– Vezényszavakat ismerni és követni.</p>	<p><i>Fejlesztési tevékenység</i> Segítséggel: testrészek mozgatása, ütemre: fej, kar, láb, törzs Tükör előtt végzett gyakorlatok: döntések, hajlítások, kar- és lábemelések Ki- és belégzés körmozgással ülésben, állásban Segítséggel szabad- és kéziszer- gyakorlatok. Két egyszerű mozgáselem összekapcsolása (ugrás terpeszbe, taps fej fölött).</p>
<p>Fogalmak</p>	<p>Testséma, légzés, ütem, egyenletes lüktetés, fújni, szívni.</p>

<p>Témakör</p>	<p>4. Dobások, labdás gyakorlatok</p>	<p>óraszám: 40</p>
<p>A témakör nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Labda földhöz ütögetése és elkapása, pattogtatás.</p>	
<p>Fejlesztési feladatok</p>	<p>Fejlesztési ismeretek és tevékenységek</p>	
<p>– Labdát fogni, elkapni, célba dobni, pattogtatni. – Labdát rúgni, célba juttatni.</p>	<p><i>Fejlesztési ismeretek</i> – Alsó, felső dobás. – Labda pattogtatása minél hosszabb ideig. – Páros labdagurítás.</p> <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i> Segítséggel: egy- és kétkezes alsó és felső dobás társnak, megadott célba, levegőbe. Labdagurítás társnak ülő és álló helyzetben.</p>	
<p>Fogalmak</p>	<p>Alul, felül, cél, alsó dobás, felső dobás.</p>	

<p>Témakör</p>	<p>5. Játékos versenyek</p>	<p>óraszám 45</p>
<p>A témakör nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Együttműködés a játék során.</p>	
<p>Fejlesztési feladatok</p>	<p>Fejlesztési ismeretek és tevékenységek</p>	

Egyszerű játékszabályokat betartani.	<p><i>Fejlesztési ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Szabályjátékok. – Versenyjátékok. – Fogójátékok. – Mozgásos népi játékok. <p><i>Fejlesztési tevékenységek</i></p> <p>Bújócska, kötélhúzás, versenyfutás. Labdával végezhető váltóversenyek. Karikafogó, fogócska, sapkafogó, kutya fogó. Bújj, bújj itt megyek...Lipem-lopom...,Héja, héja...</p>
Fogalmak	Cél, célba érés, győztes, sorverseny, fogócska, fogó, kiszámoló.

<p>Összegzett tanulási eredmények a negyedik évfolyamos ciklus végén</p>	<p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> – tájékozódni alapvető téri helyzetben, a térbeli irányokat alkalmazni. – járásmódokat, egyszerű alapmozgásokat felismerni, bemutatás alapján reprodukálni. – lépcsőn segítség és kapaszkodás nélkül járni. – szóbeli utasításra utánnzással egyszerű alapmozgásokat, elemi szabadgyakorlatokat végrehajtani. <p>Törekszik a helyes légzésre</p> <p>A tanuló képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a labdát kezelni, dobni, elkapni. – egyszerű mozgásos tevékenységekbe bekapcsolódni, adott jelre mozgását elindítani, megállítani. – felismerni és betartani egyszerű szabályokat.
---	---