

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 teljesítőképességének 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	
– 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	
– Lépcsőn lefelé kapaszkodással, felfelé utánlépéssel járni. – Egyes járásmódokat felismerni, egyszerű alapmozgásokat reprodukálni bemutatás alapján	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Egyensúlyozó gyakorlatok – Gurulás – Statikus helyzetek – Lépcsőn járás – Függeszkedés – Kúzás, mászás, szökdelés <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Segítséggel járás tornapadon, lépcsőn. Járas 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.	
Fogalmak	Pad, billeg, egyensúly, előre, hátra, emelkedő, lejtő.	

Témakör	3. Alapvető testhelyzetel, légző-, szabad- és kéziszer gyakorlatok	óraszám: 40
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Társakkal ütem tartása.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Két elemből álló mozdulatsort bemutatás után visszaadni – A levegővételt és kifújást jelre végrehajtani	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Szabadgyakorlatok – Mozgáskontroll – Hasi légzés – Testrészekkel végezhető gyakorlatok	

– Vezényszavakat ismerni és követni.	<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).
Fogalmak	Testséma, légzés, ütem, egyenletes lüktetés, fújni, szívni.

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

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

Egyszerű játékszabályokat betartani.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Szabályjátékok. – Versenyjátékok. – Fogójátékok. – Mozgásos népi játékok. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Bújócska, kötélhúzás, versenyfutás. Labdával végezhető váltóversenyek. Karikafogó, fogócska, sapkafogó, kutya fogó. Bújj, bújj itt megyek...Lipem-lopom...,Héja, héja...
Fogalmak	Cél, célba érés, győztes, sorverseny, fogócska, fogó, kiszámoló.

Tanulási eredmények a negyedik évfolyam végén	A tanuló képes – tájékozódni alapvető téri helyzetben, a térbeli irányokat alkalmazni. – járásmódokat, egyszerű alapmozgásokat felismerni, bemutatás alapján reprodukálni. – lépcsőn segítség és kapaszkodás nélkül járni. – szóbeli utasításra utánnézéssel egyszerű alapmozgásokat, elemi szabadgyakorlatokat végrehajtani. Törekszik a helyes légzésre A tanuló képes: – a labdát kezelni, dobni, elkapni. – egyszerű mozgásos tevékenységekbe bekapcsolódni, adott jelre mozgását elindítani, megállítani. – felismerni és betartani egyszerű szabályokat.
---	--