

MOZGÁSNEVELÉS

5. évfolyam

A tantárgy szerepe különösen fontos a szabályok betartásának, a becsületes játék normáinak elmélyítésében és versenyhelyzetekben az önuralom és az önfegyelem kialakításában.

A nemzeti öntudatra nevelést, hazafias nevelést segíti a csapat tagjává válás igényének felébresztése, a csapattal való azonosulás érzésének, a közösségért végzett aktív cselekvésnek az ösztönzése.

Az önismeret és a társas kultúra fejlesztését a félénkség, szorongás érzésének csökkentésével és a megfelelő önbizalom kialakításával segíti.

A testi és lelki egészségre nevelést támogatja az elemi munkavégzéshez szükséges fizikai állóképesség, izomerő kialakítása, a mozgás megszerettetése, a fizikai aktivitás iránti belső igény megerősítése.

Témakör	1. Rendgyakorlatok, téri tájékozódás	Órakeret 20 óra
A témakör nevelési- fejlesztési céljai	Nagyság szerinti sorakozás, vezényszavak megértése.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Nagyság szerint sorakozni. – Utasítást végrehajtani. – Vezényszóra különböző sorakozási gyakorlatot végezni.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Sorakozások. – Testfordulatok. – Térérzékelés. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Segítséggel: egyes, kettes oszlop és vonal kialakítása, nyitódás kartávolságra, záródás, sorakozó magasság szerint, elhelyezkedés szóbeli utasításra. Testfordulatok vezényszóra. Segítséggel: térben való elhelyezkedés szóbeli utasításra, bordásfal mellé, szekrény elé, zsámolyra. Sorakozó magasság szerint sípszóra, nyitódás, záródás, kartávolság.	
Fogalmak	Nyit, zár, kartávolság, tornaszekrény.	

Témakör	2. Alapmozgások	óraszám: 35 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Adott jelre tempóváltás.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
Utánzással különféle gyakorlatokat végezni.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Támaszok. – Járások. – Szökdelések. – Gurulások. – Járások. – Mászások. – <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Térdelő támasz. Rákjárás. Pókjárás. Előre, hátra, akadályon átszökdelés. Nyújtott ülésből guruló átfordulás hátra, oldalra gurulás. Önállóan: járás közben akadályok átlépése, guggoló átfordulás előre. Segítséggel: egyensúlyozó járás megfordított padon. Lépés ritmusának változtatása, lépcsőn járás, kapaszkodás nélkül. Bordásfalra fel-lemászás.	
Fogalmak	Rák, pók, ütem, taps, ritmus, nyújtott ülés.	

Témakör	3. Alapvető testhelyzetel, légző-, szabad- és kéziszer gyakorlatok	óraszám: 30 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Kéziszerek adekvát használata, gyakorlatok önálló végezése.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Gimnasztikai gyakorlatokat leutánozni. – Helyes légzéstechnikát gyakorolni. – Négyütemű gyakorlatokat végezni utánzással.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Kéziszer-gyakorlatok. – Szabadgyakorlatok. – Légzéstechnika. – Versenyfeladatok.	

	<i>Fejlesztési tevékenység</i> Irányítással: labdával, babzsákkal, bottal, szalaggal két ütemre végezhető gyakorlatok. Zenére két mozgáselem összekapcsolása: – karkörzés, karhúzás, – karfordulatok: oldalsó, mellső, magas. Irányítással: levegővétel, benntartás, kifújás ütemezéssel. Hasi légzés, mellkasi légzés. Segítséggel: négyütemű kar-, törzs-, lábgyakorlatok végzése. Szóbeli utasításra kar- és lábtartások. Önállóan: légömbfújás, pingponglabda-fújás.
Fogalmak	Kéziszerek, funkciójuk, tüdő, ki-belégzés, négy ütem.

Témakör	4. Dobások, labdás gyakorlatok	óraszám: 45
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Labdajáték játszása irányítással.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	
– Célba dobás egykezes alsó és felső dobással. – Célba rúgás. – Labdavezetés (kézzel, lábbal).	<i>Fejlesztési ismeretek</i> Labdagyakorlatok. <i>Tevékenység</i> Önállóan: labdapattogatás, egykezes alsó és felső dobás. Nagylabda-dobás, -elkapás. Páros labdagyakorlatok. Önállóan: labdavezetés, célba dobás, kosárra dobás, mozgó labda elrúgása.	
Fogalmak	Gurul, cél, kosárlabda.	

Témakör	5. Játékos versenyek	óraszám 50 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Versenyek során a siker érdekében együttműködés a társakkal, az eredmény elfogadása.	
Fejlesztési feladatok	Fejlesztési ismeretek és tevékenységek	

– Alkalmazkodás csapattársakhoz, öröm mások sikerének. Versenyszellem kialakulása.	<i>Fejlesztési ismeretek</i> – Ismerkedés a küzdőjátékok elemeivel. – Versenyjátékok. <i>Fejlesztési tevékenységek</i> Irányítással: sor-, futó-, váltóversenyek. Mozgásos népi játékok (Héja, héja...). Társsal végezhető versenyek: talicskázás, labdaviadal. Békaugrás akadály megkerülésével. Váltóversenyek: futás labdahordással, labdaadogató. Fogójátékok, ügyességi játékok.
Fogalmak	Játékszabályok, szabályok, váltóverseny.

Tanulási eredmények az ötödik évfolyamos ciklus végén	A tanuló képes – nagyság szerint sorakozni. – vezényszóra különböző sorakozási gyakorlatokat elvégezni. – felismerni és reprodukálni egyszerű alapmozgásokat, járásmódokat. – egyszerűbb testhelyzeteket utánozni. – segítséggel bordásfalon függeszkedni. – gimnasztikai gyakorlatokat leutánozni. – segítséggel, utánnézéssel négyütemű gyakorlatokat végezni. – légzését szabályozni. – egykezes alsó és felső dobással célba dobni. – lábbal irányt tartva labdát vezetni (mindkét lábbal), cél felé elrúgni. – csapatához alkalmazkodni, örülni mások sikerének. Kialakul benne a versenyszellem.
---	--