

TESTNEVELÉS

A testnevelés és egészségfejlesztés műveltségi terület célja a motoros tevékenységeken keresztül a gyermekközpontú személyiségfejlesztés, az egyéni motoros képességek, a testi és lelki kondíciók eltérő fejlődési ütemének figyelembe vételével a rendszeres fizikai aktivitás, az egészségtudatos, aktív életvezetésre való szocializáció elősegítése. Ennek érdekében a mozgáskészség, a motoros, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése, a motiváció a szabadidős sportokban való aktív részvételre, a szociális és emocionális képességek pozitív megerősítése, preventív egészségtudatos életvezetési szokások kialakítása. E célt szolgálja – többek között a külön tematikai egységben tárgyalta tánc is.

Az enyhe értelmi fogyatékos tanulók esetében a fentebb felsorolt célok kiegészülnek a gyakran társuló testtartásbeli, mozgáskoordinációs és egyéb motoros anomáliák kezelésével, amelyek javítása a szomatopedagógia eszközrendszerével a testnevelés tantárgy habilitációs céljai között szerepel. A tantárgy terápiás célja, hogy az enyhe fokban értelmi fogyatékos tanuló kondicionális, koordinációs képességei és mozgásos cselekvésbiztonsága folyamatosan fejlődjen, hogy erősítse a szocializációs, rehabilitációs folyamatokat, esélyt teremtsen a munka világában való helytállásra.

A motoros készségfejlesztés-edzettség a fitességi szintnövelő és megtartó testgyakorlatok végzése során, a motoros képességek fejlesztésének és szerepének tudatosítása mellett valósul meg. A motoros készségfejlesztés-mozgástanulás területén a sportágspecifikus és általános taktikai elemek elsajátítása egyénileg, párban és csoportban, valamint a motoros tanulással kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése során valósul meg.

A játék, játékoság szerepe kisgyermekkorától az ifjúkorig egyaránt fontos. Ezt szolgálhatják a játékos mozgásformák egyénileg, párban, csoportban, a sportág-előkészítő mozgásos játékok, az alkotó és kooperatív játékos feladatok, a kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése játékkal. Az egyénileg, a párban, a csoportban végzett játékos és sportág-specifikus versenyek nagy jelentőségűek a tanulók kognitív, affektív és szociális képességeinek fejlesztésében.

Preventív, életvezetési, egészségfejlesztési célokat szolgálnak a szabadidős sporttevékenységek, az életmódot, az életstílust és az életminőséget befolyásoló egyéni és társas tevékenységek.

A fentieken kívül kiemelt általános fejlesztési feladatokat jelent a sajátos nevelési igényű tanulók esetében az erő, az állóképesség, az ügyesség, a gyorsaság növelése, a koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és téri tájékozódó képesség fejlesztése. Pozitív jellemtulajdonságok – akaraterő, bátorság, fair play – kialakítása és fenntartása.

Kiemelt habilitációs/rehabilitációs fejlesztési feladat a mozgásigény, kezdeményezőképeség erősítése, motiváció és bátorítás a mozgásos feladatok végrehajtására. Mozgásos játékokban szabálytartásra, együttműködésre nevelés a játék örömeinek felfedeztetésével. A mozgásos alaptermék elsajátítása, a kitartás és az állóképesség fejlesztése kiemelt feladat az általános kondicionálás, testi hajlékonyság, végtagok ügyességének fejlesztése, a gyorsaság, az ugró, a dobó, az egyensúlyozó képesség alakításával összhangban, a tanuló terhelhetőségének

függvényében. A betegségekkel és az időjárási tényezőkkel szembeni ellenálló-képesség, edzettség biztosítása a mozgás segítségével.

Külön figyelmet kell fordítani a saját testen való biztonságos tájékozódás kialakítására a függőleges és a vízszintes zónákban, a téri viszonyok pontos felismerésére és orientációra. A viszonzyszavak felfogása, adekvát használata, a téri biztonság erősítése folyamatos feladat a tantárgy tanítása során. A gyermekek/tanulók önismereti képességének fejlesztése, az önállóság és a versenyszellem erősítése a mozgásfejlesztő, kondicionálást biztosító gyakorlatok önálló végzését és az általános helytállás képességét támogatja.

A testnevelés tantárgy a Nat és a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve által megjelölt kompetenciafejlesztési feladatok megvalósítására integráltan kínál lehetőséget. Enyhe értelmi fogyatékos gyermekek ismeretsajátítási folyamataiban az egyénre szabott motiváción és differenciált feladat kiosztásokon kívül jelentős szerephez jut a motoros tanulás, a tevékenységbe ágyazott kognitív fejlesztés.

A testi-lelki egészségre nevelés sokféle aspektusa valósítható meg a tantárgy keretében: a kitartás, az erőnlét, a fizikai állóképesség és a kooperativitás fejlesztésével a későbbi munkavégzés és a társadalmi integráció, az egyéni boldogulás esélye kap támogatást. Az erkölcsi nevelés a kitartásban és erőfeszítésben, a sportszerűség megnyilvánulásaiban valósul meg a csapatjátékok során. Az egymásért való felelősségvállalás, a társ segítése, a társas kultúra fejlesztésének jó alkalmai a sorversenyek, a csapatjátékok és versenyfeladatok.

A fizikai állóképesség és a motoros képességek erősen befolyásolják a tanulók iskolai teljesítményét, pályaaorientációs lehetőségeit és a jövőbeni munkaerőpiaci alkalmasságukat. A szabadtéri testnevelésórák és szabadidős sporttevékenységek, túrák alkalmat adnak a környezettudatosság erősítésére, a természeti és az ember által teremtett környezet megóvására, minden élő iránti tiszteletre. Testnevelésórán az önállóan végzett, egyéni mozgás- vagy tartásrehabilitációs gyakorlatoknál nagy szerepe van a hatékony, önálló tanulásnak, amelynek transzferhatása hasznosulhat a közismereti tantárgyak művelésében és a kulcskompetenciák fejlesztésében.

Ha a tanuló gyógytestnevelésben vesz részt, vagy gyógytestnevelésben is részt vesz, a gyógytestnevelés végrehajtása során a testnevelés kerettanterv adaptálható elemeit is alkalmazni kell.

6. évfolyam

A testnevelés tantárgy célja a 6. évfolyamon a mozgásformák készség szintre emelése, a mozgás örömének biztosítása, az egészséges életmódra nevelés, az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség további korrekciója. A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a tanuló és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök megszilárdítása. Az órák feladata, hogy az erő és állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése, a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése pozitív transzferhatást fejtsen ki a tanuló egyéni boldogulására. A kiemelt nevelési feladatok közül az erkölcsi nevelés, az önismeret, a másokért való felelősségvállalás képességének fejlesztése valósulhat meg egyértelműen, de áttételesen szinte valamennyi nevelési feladat ellátására mód nyílik a testnevelésórákon, sportfoglalkozásokon.

Témakör	1. Motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség	Óraszám: 32 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Kondicionális képesség fejlesztése. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása/fenntartása. Aerob és anaerob képességfejlesztés. Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg-, légzési, keringési és mozgatórendszer fejlődésének elősegítése. Mozdalműveltség fejlesztése. Mozdaligény fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> saját test mozgásszabályozásának képessége; mozgásos alapformák végrehajtásának képessége; mozgáskoordinációs képesség; erő kifejtés és szabályozás képessége.	
Fejlesztési ismeretek		Fejlesztési tevékenységek
1.1 Torna Tartásos helyzetek, fogások, ülések, támaszok, függések. Kéziszer-gyakorlatok. 1.2. Gimnasztikus mozgás zenére (zumba) Járások. 1.3. Atlétika Futások. Ugrások, dobások. Emelés-hordás. 1.4. Küzdő – húzó játékok 1.5. Testtartást javító, erősítő és légzőgyakorlatok zenére		Természetes mozgások (eszközökkel és azok nélkül) a mozgásképeség és fittség növelése érdekében. Testtudat – saját test és eszközök szerepének felismerése az edzettségben. A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. Gimnasztika optimális élettani terhelés alkalmazásával. Társas gyakorlatok. Kettő-négy ütemű gyakorlatok. Mászás és függeszkedés – kötél, gyűrű, bordásfal. Kéziszer-gyakorlatok végzése – karika, labda, kézisúlyzó, tornabot. Egyensúly-gyakorlatok. Járások törzs- és karmozgással összekötve. Futások iram- és irányváltással. Ugrások, dobások távolság növelésével. Emelés-hordás – párban, társakkal.
Fogalmak	Függés, körzés, döntés, bemelegítés, 4 ütemű gyakorlat, emelés, hordás, egyensúly, súlypont.	

Témakör	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Óraszám: 40 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Természetes és nem természetes mozgásformák továbbfejlesztése. Sportágtechnikai elemek megismertetése. Célorientált motoros tevékenység kialakítása, gondolkodás, kreativitást fejlesztő motoros tanulás. Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus- és téri tájékozódóképesség fejlesztése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egyensúlytartás; mozgáskoordináció	

	téri orientációval.
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
2.1. Rendgyakorlatok: Térköz, távköz, igazodás, takarás, testfordulatok adott irányokba. Nyitódás, felzárkózás. Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban. 2.2. Torna Támaszgyakorlatok, függés és egyensúlygyakorlatok talajon, padon, tornaszekrényen, gerendán, gyűrűn, bordásfalon. Mászás kötélén. Függeszkedés, hintázás. Guruló átfordulás előre-hátra. Kézállás, tarkóállás. 2.3. Atlétika Futásfajták: terep-, lassú, egyenletes, változó iramú, állórajttal. Járások, futások, dobások, ugrások. Kislabdahajtás állóhelyből és keresztlépéssel. Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módozatai. 2.4. Úszás Merülési gyakorlatok, vízbe ugrás, tudatos légzés vízben, siklás, mellúszás kar-és lábmunkája siklás közben, eszközzel és eszköz nélkül. Váltóversenyek mellig érő vízben.	Alakzatfelvételek járás és futás közben. Menetgyakorlatok különböző alakzatokban ütemtartással. Célorientált motoros tevékenységek, gondolkodás, kreativitás a motoros tanulásban. Energiabefektetésre vonatkozó növekvő tudatosság – idő, gyorsaság, erő, állóképesség. Információk, jelek felismerése mozgásképpen. Mozgás-specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek értelmezése – szerepe az önreflexióban és önkontrollban. Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna-, az atlétika-, a sportágjellegű feladatokban. Sportágtechnikai, taktikai és versenyelemek alkalmazása egyénileg, párban, csoportban, kerékpározás-, torna-, atlétika-, úszás-jellegű feladatokban.
Fogalmak	Terpeszállás, guruló átfordulás, függeszkedés, mászás, húzódzkodás, bátorugrás, terpesztés, ugródeszka, dobantó, irány, iram, keresztlépés, gyorsítás, lassítás, vágta, mellúszás, karmunka, lábmunka, merülés, lebegés.

Témakör	3. Játék	Óraszám: 33 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Együttműködés, kooperáció elősegítése. Versenyszellem kialakítása és fenntartása. Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása. Élethosszig üzhető egészségfejlesztő szabadidős tevékenységek megismertetése és megkedveltetése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> a ráismerő és a mozgásirányítás	

	készsége; társakra figyelés, együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; kudarc és győzelem sportszerű megélése.
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<i>3.1. Labdás játékok:</i> Dobó és elfogó játékok. Labdavezetés kézzel, lábbal, cselezés védővel szemben. Átadások helyben és mozgás közben. Célba rúgó és célba dobó játékok. Zsinórlabda és labdarúgás elemei. Sportjátékok: kosárlabda, labdarúgás, kézilabda. Tollaslabda, asztalitenisz. <i>3.2. Népi gyermekjátékok és néphagyományok</i> Futó és fogójátékok taktikai elemekkel. <i>3.3. Sor-, akadály- és váltóversenyek</i> <i>3.4. Küzdősportok elemei</i> <i>3.5. Az olimpiák története – sport idolk</i>	Testnevelési és sport játékok stratégiai és taktikai elemeinek megismerése, szabályainak rendszere, szabálykövetés. Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok, hagyományörző mozgásos tevékenységek értéke és reprodukciója. Élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek értéke és reprodukciója. Labdás játékok, gyakorlatok. Tanulói kreativitásra alapozó motoros játékok. Érzelmek és motivációk szabályozásának megvalósítása. Ismeretek szerzése az olimpia- és sporttörténet nagy alakjairól. Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. Személyes és társas folyamatok megélése. A konfliktuskezelés ismerete és gyakorlása.
Fogalmak	Játékszabály, kosárlabda, indítás, átadás, alapvonal, oldalvonal, labdarúgás, labdaátvétel, kapu, kapufa, háló, szöglet (lábfej: külső, belső, csőr), kézilabda, hatos, vonal, büntetődobás, oldalbedobás, kapura lövés, felugrás, taktika, nyitás, továbbítás, szerva, ütés, tollaslabda, ütő, asztal.

Témakör	4. Versenyzés	Óraszám: 32 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> szabálykövetés, szabálytartás; egészséges versenyszellem; kooperáció; koordináció; döntési és reagáló képesség.	
Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek	
<i>4.1. Sor-, akadály-, váltó- és ugróversenyek</i> Sorversenyek. Váltóversenyek. Futóverseny. Ugróiskola. Kötélugrás-verseny. <i>4.2. Labdás versenyek</i>	Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal. Sor- és váltóversenyek szabályainak ismerete és betartása. Egyszerűsített sportági versenyek ismerete és végrehajtása az írott és íratlan sportszerűségi szabályok betartásával. Sportszerűség fogalmi jelentésének és	

Kosárra dobó verseny. Labdavezetési verseny. Kidobójáték. Egyszerűsített szabályokkal: – labdarúgás – kosárlabda – kézilabda – zsinórlabda.	gyakorlatának ismerete.
Fogalmak	Játékszabály, labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, zsinórlabda, verseny.

Témakör	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Óraszám: 25 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés, Relaxációs gyakorlatok, mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása. Higiénés ismeretek tudatos és rutinszerű alkalmazására nevelés. A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének tudatosítása. A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatással. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egészségtudatosság; mozgásigény; a körülményekhez való alkalmazkodás; a természet szeretete, fenntartható fejlődés.	
Fejlesztési ismeretek		Fejlesztési tevékenységek
<i>5.1. A mozgás, mint életforma</i> Otthon is végezhető testgyakorlatok (aerobic, callanetics, talajtorna, pilates). <i>5.2. Testi-lelki egészség</i> Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. Relaxációs gyakorlatok. Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése. <i>5.3. Természetben űzhető sportok (a helyi adottságok figyelembe vételével)</i> Labdajátékok, futóversenyek stb. – a torna kivételével valamennyi. Túra – balesetvédelem: kullancsveszély, a nap káros sugarai elleni védelem. Kocogás. Kerékpározás, rollerezés, gördeszkázás. Úszás természetes vizekben – csak engedélyezett és kijelölt helyen. <i>5.4. Könnyített testnevelés, tartáskorrekció</i>		Egészségfejlesztő motoros tevékenységformák megismerése és végzése. A relaxáció, mint a lelki egészség-megőrzése egyik eszközének felismerése. Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek hatásainak felismerése a testi-lelki egészségre. Prevencióra törekvés az életvezetésben, balesetmegelőzésben Fizikai fittség, edzettség, helyes testtartás fontosságának belátása. Biztonságra és környezettudatosságra törekvés. Rendszeres testmozgás, sport egészségmegőrző hatásának felismerése. Önkontrollra, önuralomra törekvés. Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtása – a védő-óvó intézkedések megismerése és betartása (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat). A tantervben foglalt, nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok.

A könnyített testnevelés individuális lehetőségének megteremtése a gyógytestnevelővel való konzultáció szerint.	Testtartás-javító gyakorlatok. Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.
Fogalmak	Higiéné, relaxáció, edzettség, fittség, túra, bioritmus, gyógytestnevelés, korrekció, sugárzás, kullancs, médiatudatosság, prevenció, drog, önuralom, önkontroll.

Témakör	6. Tánc	Óraszám: 18 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	Csoportos játék és megjelenítőképesség fejlesztése. Rögtönzés és együttműködés képességének kialakítása. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. A mozgásnyelv megalapozása és fejlesztése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> az önértékelés és reakcióképesség növelése; járás, ugrás egyensúlyának megtartása; mozgás sebességének és irányának érzékelése; közös öröm és szabadságélmény megtapasztalása.	

Fejlesztési ismeretek	Fejlesztési tevékenységek
<i>6.1. A tánc, mint művészet – elmélet</i> Élő és felvett színházi, tánc- és mozgásszínházi, köztük társaik vagy más tanulók által készített produkciók – megtekintése. <i>6.2. Mozgásos dramatikus és énekes játékok</i> Kéjjátékok. Énekes-táncos játékok (gyerekjátékok, leánykarikázók mozgásanyaga, szokásrendszere; egyenletes lüktetésű zenei és táncmotívumok illesztése egymáshoz). <i>6.3. Népi, táncos gyermekjátékok</i> Régi stílusú táncok (ugrós, legényes táncok; páros forgató típusú lépések; forgató mozgáscsoportjai). Új stílusú táncok (verbunk és csárdás táncok). A társastánc etikettjének néhány alapeleme. <i>6.4. Népek, nemzetiségek, etnikumok táncaiból</i> (Lánc-, körtáncok)	Öröm és szabadságélmény megtapasztalása. Az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés kialakításának gyakorlása a tér tárgyaival végzett, illetve páros gyakorlatokban. Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelése. Térbeli alkalmazkodás. Metrum, tempó, ritmus alkalmazása. Helyes testtartás automatizálása. Az együttmozgás élményének megtapasztalása. Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtésre. Közös cselekvés tanári narrációra. Technikai gyakorlatok: induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok. Fekvő partner gurítása előbb csípő-, majd láb- és kar-„vezetéssel”. Népi mozgásos gyermekjátékok és táncok megismerése, gyakorlása. Érzelmek elemi szintű kifejezése gesztusokkal, mozdulatokkal.

Fogalmak	Mozdulat, motívum, irányzat, népzene, műzene, néhány népi-, szalon- és modern tánc, élmény, etnikum, ritmus, tempó, etikett.
Összegzett tanulási eredmények a 6. évfolyam végén	A tanuló képes – összetett mozgások, 2-4 ütemű tornagyakorlatok végrehajtására önállóan, – a testnevelés szakszavainak értésére (passzív szókincs szintjén) és adekvát mozgásos válaszokra, – erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint, – gyors futásra, magas- és távolugrás megkísérlésére, – a mellúszás megkísérlésére, helyes légzéstechnikával, – a labda pontos átvételére és átadására, – a játékszabályok betartására, aktív részvételre a közös játékokban, – higiénés ismereteinek rutinszerű alkalmazására, – egyszerű tánclépésekre bemutatás után és/vagy szóbeli instrukció alapján, – zenével szinkronban mozgásra, – a tánc, mint mozgás, mint örömforrás élvezetére.