

Iskolai tanterv

TESTNEVELÉS ÉS SPORTTEVÉKENYSÉGEK **Tantárgynál**

Speciális gimnáziumi oktatás
V - X osztályoknak
Komoly, súlyos, mély és/vagy társult értelmi
fogyatékoság

2019

Bemutató magyarázat

A nemzeti oktatási rendszer részét képező speciális oktatás sajátos dokumentumokat és eszközöket (kerettanterveket, iskolai tanterveket, személyre szabott beavatkozási terveket) alkalmaz, amelyek a fogyatékoság jellegére és súlyosságára szabottak.

A fogyatékoság magába foglalja mind a kognitív működés, mind az alkalmazkodási magatartás jelentős korlátozását a koncepcionális, a szociális és a gyakorlati készségekben kifejezve.

"A fogyatékoság az egyén egészségi állapotának, személyes tényezőinek és az egyén életének körülményeit befolyásoló külső tényezők összetett kapcsolatának eredménye vagy hatása. Ezen kapcsolat miatt a különböző körülmények hatása ugyanazon adott egészségi állapotú egyénre gyakorolt hatása rendkívül eltérő lehet." Ebből a szempontból minden gyermeknek és diáknak hozzáférést kell biztosítani egy olyan curriculumhoz, amely megkönnyíti a kognitív, a szocio-érzelmi fejlődést és az adaptív viselkedésformákat.

A speciális oktatás iskolai tanterve a súlyos fogyatékosággal élő gyermekek/ tanulók és fiatalok oktatási igényeire adott válasz, megkönnyítve ezzel a biológiai-pszichoszociális fejlődést, a legjobb társadalmi integráció és az életképes társadalmi-szakmai beilleszkedés érdekében, amely egy önálló és méltó életet biztosít nekik.

A Testnevelés, Sport és Egészség curriculum terület a kötelező tantervi kínálat része, míg a Testnevelés és Sporttevékenységek tantárgy, amelyet az Inkluzív Oktatási Központokban és a speciális iskolákban oktatnak a komoly, súlyos, mély és/ vagy társult értelmi fogyatékoságú diákoknak az iskolai tanterv szerint egyórás tantárgy az elemi osztályokban és kétórás tantárgy a gimnáziumi oktatásban, a tevékenység *az életkor és az egyéni sajátosságok alkalmazására vonatkozó elv* alkalmazására/ betartására alapszik, amelynek célja az egyes gyermekek pszicho-fizikai potenciáljához folyamatos alkalmazkodás.

Az iskolai tanterv felépítése a következő

Bemutató magyarázat

Általános kompetenciák

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

Tartalmak

Módszertani javaslatok

A kompetenciák a tanulás által kifejlesztett tudási, készségi és attitűdbeli strukturált egységek, amelyek lehetővé teszik egy adott terület sajátos problémáinak megoldását vagy általános problémák megoldását különféle kontextusokban.

A *Testnevelés* tantárgy **általános kompetenciái** meghatározzák a hallgató által elsajátítottakat az elemi és a gimnáziumi oktatásban. Ezek hozzájárulnak a diákok motoros készségeinek fejlesztéséhez, megismertetve őket az egészséges élethez és a harmonikus fizikai fejlődéshez szükséges készségekkel.

A specifikus kompetenciák az általános kompetenciákból származnak, szinteket képviselnek ezek elsajátításában, és a teljes tanév során alakulnak ki. A specifikus kompetenciák elérésére a tanterv konkrét példákat mutat be, amelyek a diák konkrét tapasztalataira támaszkodó tanulási tevékenységekre alapszanak és integrálják a megfelelő didaktikus stratégiákat az egyszerű vagy változatos tanulási kontextusokhoz.

A tanulási **tartalmak** a specifikus kompetenciák elérésének eszköze, és területek szerint vannak csoportosítva.

Mivel egy pszichomotorikus potenciállal rendelkező heterogén csoportra irányul és különböző fejlődéseket ér el, úgy döntöttünk, hogy a jelen tantervet egy egységes folyamatként mutassuk be, anélkül, hogy jelentős különbséget tennénk az osztályok és a oktatási ciklusok között.

A program kompetenciái tiszteletben tartják az akadálymentesítés és a fokozatos strukturálás elveit, az egyszerűtől az összetettig, a könnyűtől a nehézig, hogy megkönnyítsék a motorikus tevékenységek és cselekedetek helyes elsajátítását.

Az alapvető motorikus készségek állandó szerepet töltenek be a tevékenységek folytatásában, és az oktatásukat, rögzítésüket és tökéletesítésüket célozzák.

A motorikus készségek instrumentális értéket képviselnek, és az egyén számára nélkülözhetetlen mindennapi tevékenységekben használtak, mint például az utazás, az öltözködés, az evés stb.

A fizikai gyakorlatok támogatják a helyes testsémák és a laterális sémák kialakulását, a térbeli és az időbeli megjelenítések kialakulását, különösen a proprioceptív-kinesztetikusokat, amelyek a távolságok, a sebesség, az erő és a mozgások helyes felbecsléséhez szükségesek.

A pszichofizikai lehetőségekhez és a változatos elsajátítási ritmushoz igazodó komplex fizikai gyakorlatok célja az alapvető motoros képességek lehetőség szerinti megtanulása, rögzítése és tökéletesítése: a sebesség, a ügyesség, az állóképesség, az erő és a mobilitás.

Ezen tantárgy lefedi a mozgás, a kikapcsolódás és a szórakozás elengedhetetlen szükségességét, és kiegészíti az egyén harmonikus - fizikai és pszichikai - fejlődését.

A testnevelés olyan pszichomotoros készségeket fejleszt, amelyek lehetővé teszik és biztosítják a diákok sikeres és örömteli részvételét a közösségi sporttevékenységekben. A sportversenyek és a sportvetélkedők érzelmileg és motivációsan ösztönzik a fogyatékossgal élő gyermekeket, ezért a tanárnak különös hangsúlyt kell fektetnie a staféták, a mozgásos játékok, az iskolai és iskolaközi sportversenyek megszervezésére.

A tevékenység személyre szabható, személyre szabott munkaprogramok által a fogyatékossg függvényében.

Általános kompetenciák

- 1. Az egyéni pszicho-motorikus akvizíciók növelése és ezek felhasználása az egészség megőrzésében és erősítésében, valamint a harmonikus fizikai fejlődésben.**
- 2. A motorikus készségek és képességek fejlesztése az egyéni pszicho-motorikus kapacitás függvényében.**
- 3. Az élethez szükséges személyes önállóság elsajátítása, szervezett vagy spontán tevékenységek segítségével.**

V. OSZTÁLY

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

1. **Az egyéni pszicho-motorikus akvizíciók növelése és ezek felhasználása az egészség megőrzésében és erősítésében, valamint a harmonikus fizikai fejlődésben.**

V. Osztály
1.1. A fogyatékoság, a diagnózis, az anatómia-fiziológiai jellemzők, a képességek és az attitűdök, az egyéni határok ismerete. - Az egészségügyi állapot objektív és szubjektív jeleinek megnyilvánulása: az alapvető életfunkciók határai pihenés és erőfeszítés kifejtése közben (szív- és légzési ritmus, élettani kapacitás), testsúly, magasság, intelligenciahányados, fogyatékoság és gyógyszerkezelés jellege, javaslatok és ellenjavallatok, robusztusság és fizikai erőfeszítés, mozgásvágy és játékvágy és játékképesség, a napi tevékenységek teherbírása; - A tevékenység során az egészséget befolyásolható tényezők ismerete: táplálkozás, pihenés és relaxáció, környezeti higiénia, testhigiénia és ruházat, természetes tényezők (hőmérséklet, páratartalom, napsugárzás, légáramlatok stb.) szerves tényezők (láz, szédülés, fulladás vagy hányinger érzete, akut szervi fájdalom stb.); - A személyes higiéniai szabályok végrehajtása és betartása mind a tevékenységek alatt, mind szabadidőben: a tevékenységhez szükséges felszerelés használata, amely megfelel a fogyatékoságnak, szappannal való kéz-, arc- és a testmosás minden tevékenység után.
1.2. Az egészségi állapot megszilárdítása és fenntartása a környezeti tényezők hatásai (víz, levegő, nap), az ortotikumok és a berendezések használata segítségével. - A légzés gyakorlása különböző erőfeszítések esetén, különböző évszakokban, különböző légköri körülmények között; - A szervezet mértékkel való kitévése az egészségre előnyös természetes tényezőknek (nap, levegő és esetenként víz), valamint a természetes környezetben élő személyek napi tevékenységének szabályozása; - A saját egészséggel szembeni tudatossági és a felelősségi attitűd kialakítása.
1.3. A szervezet harmonikus fejlődése. - Érzékszervi motorikus stimuláció a gyermekek számára érzékszervi megkülönböztetési gyakorlatok segítségével. - A szervezet harmonikus befolyásolása és a helyes testtartás befolyásolása. - Az egyének befolyásolása, hogy élethosszig végezzék a gyakorlatokat a szervezet fejlődése és a harmonikus fizikai állapot megőrzése érdekében.

2. **A motorikus készségek és képességek fejlesztése az egyéni pszicho-motorikus kapacitás függvényében.**

V. Osztály
2.1. A testséma és a lateralitás kialakítása, az egyensúly oktatása. - A saját testséma vagy a tevékenység alatti pár testsémájának ismerete; - A saját testséma és a pár testsémájának fő és részletbeli elemeinek azonosítása: tükörben/ egy kollégán vagy egy képen; - Az általános egyensúly és a talpi bőny ingereinek oktatása.
2.2. Alapvető észlelési-motoros viselkedések kialakítása (szín, forma, méret); - A tárgy azonosítása és megkülönböztetése 1-2 kritérium (szín, méret, forma) szerint. - Munkamenetek elsajátítása a méret kritérium alapján.
2.3. Térbeli és időbeli eligazodás, szervezés és struktúrállás kialakítása és fejlesztése. - A testek betájolása a testséma alapján. - A térbeli elhelyezések felismerése.

- Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok teljesítése. - A napszaknak/ a hét napjának/ az évszaknak az azonosítása. - A tárgyak helyzetének és irányításának vizuális megkülönböztetése, egymáshoz viszonyítva;
2.4. A járás oktatása és újraoktatása. - A helyes járás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a járás oktatására
2.5. A futás oktatása és újraoktatása. - A futás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a rövidtávú futás oktatására
2.6. Az ugróiskola kialakítása és elsajátítása. - Az egy lábon, két lábon való ugrás, az ugrás az egyik lábról a másikra, az egyik lábról mindkét lábra megtanulása és gyakorlása - A helybenugrás megtanulása és gyakorlása.
2.7. A hasznosító-alkalmazási készségek kialakítása és elsajátítása: súlyok dobása és megfogása, emelése és szállítása, kúszás és mászás/ felmászás. - A tárgyak dobásának és megfogásának megtanulása - Egyes tárgyak és/ vagy sportanyagok kezelése - A kúszás megtanulása és gyakorlása - A mászás és a felmászás megtanulása
2.8. A motorikus készségek fejlesztése. - Feltételes motorikus készségek (sebesség, erő, állóképesség) - Koordinációs készségek (kézügyesség) - Közvetítő motorikus készségek, izom-in hajlékonyság, neuro-motorikus rugalmasság, ízületi mobilitás.

3. Az élethez szükséges személyes önállóság elsajátítása szervezett vagy spontán tevékenységek segítségével.

V. Osztály
3.1. Személyes autonómia kialakítása és oktatása. - A mindennapi élethez szükséges cselekvések és motorikus cselekvések végrehajtása. - A személyes higiéniai szabályok alkalmazása.
3.2. A független élethez szükséges készségek fejlesztése mozgásos játékokkal és sportok gyakorlásával a diákok egyéni pszichológiai lehetőségeihez alkalmazkodva (atlétika, akrobatika, kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, asztalitenisz stb.). - Részvétel a társadalmi jellegű mozgásos játékokban, amelyek különféle motoros készségek összekötését feltételezik. - Motivációs jellegű sporteseményeken, versenyeken és vetélkedőkön való részvétel.

Tartalmak

Tartalomterületek	V. Osztály
1. Érzékelő-motorikus ösztönző elemek és a motoros tevékenységet megszervező elemek	-Szenzoriális megkülönböztetési gyakorlatok (hallás, látás, szaglás, tapintás-kinetikus) - Gyakorlatok az ismerős környezetből származó tárgyak felfedezésére és felismerésére, több érzékszerv (hallás/ látás stb.) bevonásával - Gyakorlatok a megérintésre, a tapogatásra, a nyomásra, a simogatásra - Gyakorlatok az előre-hátra, oldalra, kigyózva, cikcakkba, nyomvonalon mintákkal, akadályokon/ akadályok alatt és akadályokon túli menésre - Pozíciók: vigyázállásban, pihenés, leülés - Gyülekezési alakzatok: körben, félkörben, vonalban egy sorban - Mozgási alakzatok: körben, oszlopban egyenként és kettesével - Fordulások balra és jobbra ugrással - Gyülekezés vonalsorban és oszlopsorban - Helyből indulás és megállás
2. A harmonikus fizikai fejlődés elemei	- A pszicho-motorikus oktatási tevékenységeken való részvételre vonatkozó egyedi követelmények és szabályok, beltérben és a szabadban - Levegőkúrák és napfürdők - Gyakorlatok a helyes pozíció és testtartás megtartására (helyben ülés, pihenés, guggolás, lefekvés stb.) - Gyakorlatok a testhelyzeti(paravertebrális) izmok fejlesztésére -Globális gyakorlatok (utánzási gyakorlatok: "Az utánzó", "Tégy úgy, mint én") - Tagolt gyakorlatok a testrészek szelektív megoldozására (gyakorlatok a fejnek, a nyaknak, a felső és az alsó végtagoknak, a törzsnek, a hátnak) - Szimmetrikus és aszimmetrikus gyakorlatok az összes térkoordinátán - Légzőgyakorlatok (gyakorlatok a mellkasi légzés oktatására) - Gyakorlatok - nonverbális légzőgyakorlatok (gyertyafújás, léggömb felfújása, fújójátékok használata stb.) - Gyakorlatok a légzési ritmus szabályozására és az egyensúly elérésére - A légzési cselekedet gyakorlása, kilégzés-belégzés (a légzés tudatosítása) - Gyakorlatok a mozgásszervek szelektív befolyásolására - Helyes testtartás különböző pozíciókban és motorikus tevékenységekben - A légzési cselekedet oktatása (mély belégzések, kényszerített kilégzések, a légzési cselekedet szakaszai) - Összetett fizikai fejlesztőgyakorlatok zenei háttérrel/ anélkül
3. Pszichomotorikusság	-Gyakorlatok a saját testséma/ a pár testsémájának megismerésére -Gyakorlatok-játékok a saját és a pár fő és részletes testsémáinak felismerésére és megnevezésére: tükörben / a kollégán vagy manökenen/ képeken; - Gyakorlatok a testfelépítés megfigyelésére: - Általános motorikus gyakorlatok a különböző testrészek edzésével; -Gyakorlatok minden testrész használatára; -Szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül ["Tegyétek hátra a kezeiteket!"; "Zárjátok össze az ökleiteket!" stb.] - Gyakorlatok - játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása - Testséma, (gyakorlatok a testrészek ismeretére). -Lateralitás (a test különböző szegmenseinek/ részeinek edzése; gyakorlatok az egyes testszegmensek használatára, szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül "Tegyétek hátra a kezeiteket!"; "Zárjátok össze, nyissátok ki az ökleiteket!" stb., gyakorlatok - egyszerű mozgásos játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása). - Térbeli struktúrálás (Gyakorlatok a tárgyak felismerésére és megkülönböztetésére, 1-2 kritérium alapján, "szín, méret, forma" pl. : "A színes kockák", "A színes sarkok", "Rendezd méret szerint" stb.) - Időbeli tájékozódás. Gyakorlatok a tárgyak felismerésére a

	testsémával való összehasonlítás alapján - Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása - Gyakorlatok a napszakok (a specifikus cselekmények megjelölésével)/ a hét napjai/ az évszakok felismerésére - Gyakorlatok a tárgyak és az élőlények sebességük szerinti felismerésére (pl. ló, ember, repülőgép, macska) - Gyakorlatok a tárgyak helyzetének és irányulásának vizuális megkülönböztetésére, egymáshoz viszonyítva; - Auditív megkülönböztetési gyakorlatok (síp, hang) - Gyakorlatok egyszerű térbeli pozíciók felismerésére (rajta, alatt, előtt, hátul, felül-alul stb., egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása)
4. Motorikus készségek	A járás oktatása és újraoktatása. -Gyakorlatok a helyes járás megtanulására: - lábgyakorlatok oszlopsorban. - előre-hátra, oldalsó járási gyakorlatok - járásgyakorlatok lépcsőmászással, lábváltakozással - járásváltozatok: lábujjhegyen, sarkon, a lábfej belső/ külső részén - járásgyakorlatok térden a tenyérre/ könyökre való támaszkodással, guggolással, kígyózva - járásgyakorlatok akadályokon és az akadályok felett, súlyok szállításával - járásgyakorlatok párban - járásgyakorlatok vonalsorban és oszlopsorban. A futás oktatása és újraoktatása. - Gyakorlatok a futás megtanulására: - gyakorlatok a kéz és a láb koordinációjára - futóiskola gyakorlatok: bokajáték, hátsó lábszár megérintése, térdemelés, oldalsó futás ("hozzáadott lépés"), futás ugrással ("csibészugrás") - Futásváltozatok: mérsékelt iramban, akadályok kikerülésével, irányváltoztatással - Futás: kígyózva, akadályok kikerülésével, tárgyak szállításával, akadályokon való áthaladással - Alkalmazott staféták - Rövidtávú futóversenyek/ futóvetélkedők. Ugróiskola gyakorlatok -Megérkezés gyakorlása (a földön, a mélyben, akadály fölött) -Tárgulási gyakorlatok (függőleges leválás) - Gyakorlatok egy lábon ugrásra - Gyakorlatok két lábon ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról a másikra való ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról két lábra való ugrásra - Ugrógyakorlatok "Úgrólépés", „Felugró lépés” - Helybenugrási gyakorlatok - Gyakorlatok lendülettel való ugrása - Ugrások: helyben, helyből hosszan, akadályok felett - Ugrás: indulás egy lábról és mindkét lábról (helyből és elmozdulással) - Gyakorlatok megfogásra és dobásra -Gyakorlatok könnyű labda megfogására és eldobására -Gyakorlatok a méta/ gyóglyabda dobására: - dobás egy kézzel előre; - dobás két kézzel előre-hátra; - dobás két kézzel a fej felett, fentről és lentről. - Gyakorlatok csavart dobásra - Gyakorlatok ellenőrzött megfogásra - Megfogás két kézzel, a saját és a pár dobásából - Gyakorlatok az egyensúly fejlesztésére. - Talpgyakorlatok és egyensúlygyakorlatok nagy felületeken, az általános súlyponttal a támasztó felület közelében ("Labirintus" játék) - Egyensúlyi járásgyakorlatok minta szerint - Egyensúlyi járásgyakorlatok fordulatokkal

	- Egyensúlyi járásgyakorlatok akadályok feletti lépéssel - Egyensúlyi járásgyakorlatok könnyű súlyokkal - Egyensúlyi járásgyakorlatok döntött síkban - Egyensúlyi járásgyakorlatok párban („Kakasok küzdelme”, „Húzd a madzagot”) - Egyensúlyi járás a tornapadon („Menj át a hídon” játék) - Kúszási gyakorlatok. - Kúszási gyakorlatok könyökön, hátrakulcsolt kezekkel, csak a karokkal való kúszás, ellenkező kar és láb - Kúszási gyakorlatváltozatok (előre és hátra) - Kúszás tenyéren és térden, alkaron és térden a „Krokodilversenyen” játék során - Mászási/ felmászási gyakorlatok - Mászási gyakorlatok rögzített létrára, kötéltre - Mászás a megdőlt tornapadon, a karok és a lábak segítségével - Felmászás – lemászás: a megdőlt tornapadra és a megdőlt tornapadról - Felmászási gyakorlatok különböző méretű tárgyak felé - Felmászás: a tornaszer megfogva és rajta lépkedve, a tornaszer megfogva és a test felső részének forgatásával - Alkalmazott staféták és játékok. - Gyakorlatok a súlyok emelésére és szállítására - Gyakorlatok a tárgyak, sportanyagok, gyógylabdák kezelésére. - Könnyű tárgyak szállítása, egy kézben/ két kézben fogva, a mellkashoz szórítva, egyénileg és párban - Alkalmazott staféták és játékok. - Az előrehajítási ügyességi készség: dobás, röplabda dobása és visszapatantása; kézzel és lábbal való megütés; tárgyakkal való megütés: ütő, stb. - A megfogási ügyességi készség: megfogás két kézzel, helyben és mozgásban, a saját dobásból és a pár dobásából - Stabilitási tengelyi készség: hajlítás, elnyújtás, átfordítás, megfordulás, egyensúlyozás - Statikus és dinamikus testhelyzetek: ortostatikus helyzetek, gurítás, indulás - Alkalmazott útvonalak és staféták megtétele, amelyek helyváltoztatási, ügyességi és stabilitási készségeket feltételeznek
5. Motorikus készségek (Motorikus tulajdonságok)	- A sebesség fejlesztése. - Reakció és végrehajítási sebesség, bizonyos motorikus cselekvések és tevékenységek végrehajtása hang-, vizuális- vagy tapintási jelekre. - Ismétlési sebesség, ismétlődő és ismert motorikus cselekvések vagy tevékenységek végrehajtása. - Mozgási sebesség egyenes vonalban - rövidtávú futási gyakorlatok párban és egyénileg: 10 m, 15 m. - Sebesség a többi motorikus tulajdonsággal kapcsolatban – Alkalmazott staféták párban és egyénileg („Rákok és rákocskák” játék stb.). - Az erő fejlesztése. - Szegmentálási dinamikus erő (izotóniás erő) - Robbanó erő - Gyakorlatok a saját testsúllyal - Gyakorlatok az egész testtel vagy a test bizonyos részeivel - Gyakorlatok könnyű gyógylabdával - Ugróköteles gyakorlatok - Eszközygyakorlatok (szalag, kerékpár, stb.). - Körgyakorlatok - Az alsó végtagok, a hát és a has dinamikus ereje - Az állóképesség fejlesztése. - Hosszú futásgyakorlatok ellenőrzött szünetekkel - Futásgyakorlatok a szív-légzési kapacitás növelése érdekében - Az aerob erő kifejtéssel való ellenállás kifejlesztése - „Láncverseny” játék

	- A kézügyesség fejlesztése. - Az egyénileg végzett motorikus tevékenységek koordinációja - Gyakorlatok a koordináció fejlesztésére (összetett tárgyi gyakorlatok) - Motorikus struktúrák a nehézségi fok növelésével - Labdadobás és labdafogás, a labda vagy egy tárgy szállítása és ezek mozgatása a test körül. - A testszegmensek tevékenységének térben és időben történő koordinációja - A motorikus tevékenység koordinációja a partnerhez viszonyítva - Szem-motorikus koordináció egyszerű motorikus feladatok esetén - Staféták és pályák, játékok. - Mobilitás és ízületi stabilitás, az izmok rugalmassága - Összetett gyakorlatok minden testszegmens számára - Stretching - A hajlítás és kiterjesztés oktatása és újraoktatása, stb. - A gerinc és a csípőízületek mobilitása - A váll-, a könyök-, a térd- és a bokaízületek stabilitása - Vegyes motorikus tulajdonságok
6. A sportágak specifikus motorikus készségei	- A tárgyak kezelése (teniszlabda, röplabda, futball stb.) - Kétkézes megfogás a mellkason, saját dobásból vagy a pár dobásából - Specifikus atlétika: felső rajt (állva), gyorsfutás, hosszútávfutás, a métalabda dobása helyből, messzire - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kézilabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kosárlabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a röplabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a labdarúgásban - Minimális szerkezetek a labda megütésére, a labda átpasszolására a háló felett – asztalitenisz - Az akrobatikus tornára jellemző gyakorlatok: mérleg térdről; gurulás; bukfenc előre guggolásból a guggolásba, mérleg térdről; gurulás: oldalról, hátulról, a mellkason és a hason; - A sportjátékokra jellemző gyakorlatok - dinamikus és előkészítő játékok, amelyek minden egyes tanított sportra jellemzőek: mini kosárlabda; mini labdarúgás; mini kézilabda; asztalitenisz; - Egyszerű staféták és dinamikus játékok - Sportjátékok és versenyek az osztályok és az iskolák között
7. Egyéni higiénia és védelem	- Testhigiénia - A felszerelés higiénája - A test felkészítésének fontossága az erőfeszítésre (bemelegítés)

VI. OSZTÁLY

1. . Az egyéni pszicho-motorikus akvizíciók növelése és ezek felhasználása az egészség megőrzésében és erősítésében, valamint a harmonikus fizikai fejlődésben.

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

VI. Osztály
1.1. A fogyatékoság, a diagnózis, az anatómia-fiziológiai jellemzők, a képességek és az attitűdök, az egyéni határok ismerete. - Az egészségügyi állapot objektív és szubjektív jeleinek megnyilvánulása: az alapvető életfunkciók határai pihenés és erőfeszítés kifejtése közben (szív- és légzési ritmus, élettani kapacitás), testsúly, magasság, intelligenciahányados, fogyatékoság és gyógyszerkezelés jellege, javaslatok és ellenjavallatok, robusztusság és fizikai erőfeszítés, mozgásvágy és játékvágy és játékképesség, a napi tevékenységek teherbírása; - A tevékenység során az egészséget befolyásolható tényezők ismerete: táplálkozás, pihenés és relaxáció, környezeti higiénia, testhigiénia és ruházat, természetes tényezők (hőmérséklet, páratartalom, napsugárzás, légáramlatok stb.) szerves tényezők (láz, szédülés, fulladás vagy hányinger érzete, akut szervi fájdalom stb.); - A személyes higiéniai szabályok végrehajtása és betartása mind a tevékenységek alatt, mind szabadidőben: a tevékenységhez szükséges felszerelés használata, amely megfelel a fogyatékoságnak, szappannal való kéz-, arc- és a testmosás minden tevékenység után.
1.2. Az egészségi állapot megszilárdítása és fenntartása a környezeti tényezők hatásai (víz, levegő, nap), az ortotikumok és a berendezések használata segítségével. - A légzés gyakorlása különböző erőfeszítések esetén, különböző évszakokban, különböző légköri körülmények között; - A megfelelő légzéstípus használata a környezeti hőmérséklet függvényében - A szervezet mértékkel való kitevése az egészségre előnyös természetes tényezőknek (nap, levegő és esetenként víz), valamint a természetes környezetben élő személyek napi tevékenységének szabályozása; - A saját egészséggel szembeni tudatossági és a felelősségi attitűd kialakítása. - Erőkifejtés higiénikus körülmények között.
1.3. A szervezet harmonikus fejlődése. - Érzékszervi motoros stimuláció a gyermekek számára érzékszervi megkülönböztetési gyakorlatok segítségével. - A szervezet harmonikus befolyásolása és a helyes testtartás befolyásolása. - Az egyének befolyásolása, hogy élethosszig végezzék a gyakorlatokat a szervezet fejlődése és a harmonikus fizikai állapot megőrzése érdekében. - A saját testtartás összehasonlítása a bemutatott mintával (plakátok, filmek, diák) stb. - A kollégák megfigyelése és esetleges figyelmeztetés helytelen testtartás esetén - A globális testtartás tanulmányozása a tükörben, elülről és profilból - A fő testrészek elhelyezkedéseinek és kinezetének ellenőrzése, és összehasonlítása a bemutatott mintákkal

2. A motorikus készségek és képességek fejlesztése az egyéni pszicho-motorikus kapacitás függvényében.

VI. Osztály
2.1. A testséma és a lateralitás kialakítása, az egyensúly oktatása. - A saját testséma vagy a tevékenység alatti pár testsémájának ismerete; - A saját testséma és a pár testsémájának fő és részletbeli elemeinek azonosítása: tükörben/ egy kollégán vagy egy képen; - Az általános egyensúly és a talpi bőny ingereinek oktatása.
2.2. Alapvető észlelési-motoros viselkedések kialakítása (szín, forma, méret); - A tárgy azonosítása és megkülönböztetése 1-2 kritérium (szín, méret, forma) szerint. - Munkamenetek elsajátítása a méret kritérium alapján.
2.3. Térbeli és időbeli eligazodás, szervezés és struktúrálás kialakítása és fejlesztése. - A testek betájolása a testséma alapján.

- A térbeli elhelyezések felismerése. - Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok teljesítése. - A napszaknak/ a hét napjának/ az évszaknak az azonosítása. - A tárgyak helyzetének és irányításának vizuális megkülönböztetése, egymáshoz viszonyítva;
2.4. A járás oktatása és újraoktatása. - A helyes járás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a járás oktatására
2.5. A futás oktatása és újraoktatása. - A futás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a rövidtávú futás oktatására
2.6. Az ugróiskola kialakítása és elsajátítása. - Az egy lábon, két lábon való ugrás, az ugrás az egyik lábról a másikra, az egyik lábról mindkét lábra megtanulása és gyakorlása - A helybenugrás megtanulása és gyakorlása.
2.7. A hasznosító-alkalmazási készségek kialakítása és elsajátítása: súlyok dobása és megfogása, emelése és szállítása, kúszás és mászás/ felmászás. - A tárgyak dobásának és megfogásának megtanulása - Egyes tárgyak és/ vagy sportanyagok kezelése - A kúszás megtanulása és gyakorlása - A mászás és a felmászás megtanulása
2.8. A motorikus készségek fejlesztése. - Feltételes motorikus készségek (sebesség, erő, állóképesség) - Koordinációs készségek (kézügyesség) - Közvetítő motorikus készségek, izom-ín hajlékonyság, neuro-motorikus rugalmasság, ízületi mobilitás.

3. Az élethez szükséges személyes önállóság elsajátítása szervezett vagy spontán tevékenységek segítségével.

VI. Osztály
3.1. Személyes autonómia kialakítása és oktatása. - A mindennapi élethez szükséges cselekvések és motorikus cselekvések végrehajtása. - A személyes higiéniai szabályok alkalmazása.
3.2. A független élethez szükséges készségek fejlesztése mozgásos játékokkal és sportok gyakorlásával a diákok egyéni pszichológiai lehetőségeihez alkalmazkodva (atlétika, akrobatika, kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, asztalitenisz stb.). - Segítség elfogadása a kollégától és segítség nyújtása a kollégának magas nehézségi fokú feladatok esetén - Részvétel a társadalmi jellegű mozgásos játékokban, amelyek különféle motoros készségek összekötését feltételezik. - A kollégák fejlődésének felbecsülése az elemek és a gyakorlatok végrehajtásában - Motivációs jellegű sporteseményeken, versenyeken és vetélkedőkön való részvétel. - A versenytársak és az ellenfelek iránti tisztelet attitűdjének megnyilvánulása a verseny során (fairplay, empátia)

Tartalmak

Tartalomterületek	VI. Osztály
1. Érzékelő-motorikus ösztönző elemek és a motoros tevékenységet megszervező elemek	-Szenzoriális megkülönböztetési gyakorlatok (hallás, látás, szaglás, tapintás-kinetikus) - Gyakorlatok az ismerős környezetből származó tárgyak felfedezésére és felismerésére, több érzékszerv (hallás/ látás stb.) bevonásával - Gyakorlatok a megérintésre, a tapogatásra, a nyomásra, a simogatásra

	- Gyakorlatok az előre-hátra, oldalra, kígyózva, cikcakkba, nyomvonalon mintákkal, akadályokon/ akadályok alatt és akadályokon túli menésre - Pozíciók: vigyázállásban, pihenés, leülés - Gyülekezési alakzatok: körben, félkörben, vonalban, egy sorban - Mozgási alakzatok: körben, oszlopban egyenként és kettesével - Fordulások balra és jobbra ugrással - Gyülekezés vonalsorban és oszlopsorban - Helyből indulás és megállás
2. A harmonikus fizikai fejlődés elemei	- A pszicho-motorikus oktatási tevékenységeken való részvételre vonatkozó egyedi követelmények és szabályok, beltérben és a szabadban - Levegőkúrák és napfürdők - Gyakorlatok a helyes pozíció és testtartás megtartására (helyben ülés, pihenés, guggolás, lefekvés stb.) - Gyakorlatok a testhelyzeti(paravertebrális) izmok fejlesztésére -Globális gyakorlatok (utánzási gyakorlatok: "Az utánzó", "Tégy úgy, mint én") - Tagolt gyakorlatok a testrészek szelektív megoldozására (gyakorlatok a fejnek, a nyaknak, a felső és az alsó végtagoknak, a törzsnek, a hátnak) - Szimmetrikus és aszimmetrikus gyakorlatok az összes térkoordinátán - Légzőgyakorlatok (gyakorlatok a mellkasi légzés oktatására) - Gyakorlatok - nonverbális légzőgyakorlatok (gyertyafújás, léggömb felfújása, fújójátékok használata stb.) - Gyakorlatok a légzési ritmus szabályozására és az egyensúly elérésére - A légzési cselekedet gyakorlása, kilégzés-belégzés (a légzés tudatosítása) - Gyakorlatok a mozgásszervek szelektív befolyásolására - Helyes testtartás különböző pozíciókban és motorikus tevékenységekben - A légzési cselekedet oktatása (mély belégzések, kényszerített kilégzések, a légzési cselekedet szakaszai) - A teljes test izomzatának tonizálása és troficitása - Összetett fizikai fejlesztőgyakorlatok zenei háttérrel/ anélkül
3. Pszichomotorikusság	-Gyakorlatok a saját testséma/ a pár testsémájának megismerésére -Gyakorlatok-játékok a saját és a pár fő és részletes testsémáinak felismerésére és megnevezésére: tükörben / a kollégán vagy manökenen/ képeken; - Gyakorlatok a testfelépítés megfigyelésére: - Általános motorikus gyakorlatok a különböző testrészek edzésével; -Gyakorlatok minden testrész használatára; -Szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül ["Tegyétek hátra a kezeiteket!"; "Zárjátok össze az ökleiteket!" stb.] - Gyakorlatok - játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása - Testséma, (gyakorlatok a testrészek ismeretére). -Lateralitás (a test különböző szegmenseinek/ részeinek edzése; gyakorlatok az egyes testszegmensek használatára, szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül "Tegyétek hátra a kezeiteket!"; "Zárjátok össze, nyissátok ki az ökleiteket!" stb., gyakorlatok - egyszerű mozgásos játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása). - Térbeli struktúrálás (Gyakorlatok a tárgyak felismerésére és megkülönböztetésére, 1-2 kritérium alapján, "szín, méret, forma" pl. : "A színes kockák", "A színes sarkok", "Rendezd méret szerint" stb.) - Időbeli tájékozódás. Gyakorlatok a tárgyak felismerésére a testsémával való összehasonlítás alapján - Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása - Gyakorlatok a napszakok (a specifikus cselekmények megjelölésével)/ a hét napjai/ az évszakok felismerésére - Gyakorlatok a tárgyak és az élőlények sebességük szerinti felismerésére (pl. ló, ember, repülőgép, macska) - Gyakorlatok a tárgyak helyzetének és irányulásának vizuális megkülönböztetésére, egymáshoz viszonyítva;

	-Auditív megkülönböztetési gyakorlatok (síp, hang) - Gyakorlatok egyszerű térbeli pozíciók felismerésére (rajta, alatt, elől, hátul, felül-alul stb., egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása)
4. Motorikus készségek	A járás oktatása és újraoktatása. -Gyakorlatok a helyes járás megtanulására: - lábgyakorlatok oszlopsorban. - előre-hátra, oldalsó járási gyakorlatok - járásgyakorlatok lépcsőmászással, lábváltakozással - járásváltozatok: lábujjhegyen, sarkon, a lábfej belső/ külső részén - járásgyakorlatok térden a tenyérre/ könyökre való támaszkodással, guggolással, kigyózva - járásgyakorlatok akadályokon és az akadályok felett, súlyok szállításával - járásgyakorlatok párban - járásgyakorlatok vonalsorban és oszlopsorban. A futás oktatása és újraoktatása. - Gyakorlatok a futás megtanulására: - gyakorlatok a kéz és a láb koordinációjára - futóiskola gyakorlatok: bokajáték, hátsó lábszár megérintése, térdemelés, oldalsó futás ("hozzáadott lépés"), futás ugrással ("csibészugrás") - Futásváltozatok: mérsékelt iramban, akadályok kikerülésével, irányváltoztatással - Futás: kigyózva, akadályok kikerülésével, tárgyak szállításával, akadályokon való áthaladással - Alkalmazott staféták - Rövidtávú futóversenyek/ futóvetélkedők. Ugróiskola gyakorlatok -Megérkezés gyakorlása (a földön, a mélyben, akadály fölött) -Tárgulási gyakorlatok (függőleges leválás) - Gyakorlatok egy lábon ugrásra - Gyakorlatok két lábon ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról a másikra való ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról két lábra való ugrásra - Ugrógyakorlatok "Úgrólépés", „Felugró lépés” - Helybenugrási gyakorlatok - Gyakorlatok lendülettel való ugrása - Ugrások: helyben, helyből hosszan, akadályok felett - Ugrás: indulás egy lábról és mindkét lábról (helyből és elmozdulással) Gyakorlatok megfogásra és dobásra -Gyakorlatok könnyű labda megfogására és eldobására -Gyakorlatok a méta/ gyögylabda dobására: - dobás egy kézzel előre; - dobás két kézzel előre-hátra; - dobás két kézzel a fej felett, fentről és lentől. - Gyakorlatok csavart dobásra - Gyakorlatok ellenőrzött megfogásra - Megfogás két kézzel, a saját és a pár dobásából Gyakorlatok az egyensúly fejlesztésére. - Talpgyakorlatok és egyensúlygyakorlatok nagy felületeken, az általános súlyponttal a támasztó felület közelében ("Labirintus" játék) - Egyensúlyi járásgyakorlatok minta szerint - Egyensúlyi járásgyakorlatok fordulatokkal - Egyensúlyi járásgyakorlatok akadályok feletti lépéssel - Egyensúlyi járásgyakorlatok könnyű súlyokkal - Egyensúlyi járásgyakorlatok döntött síkban - Egyensúlyi járásgyakorlatok párban („Kakasok küzdelme”, "Húzd a madzagot") - Egyensúlyi járás a tornapadon ("Menj át a hídon" játék) - A statikus pozíciók megtartása, fokozatosan növekedő ideig (támasztó segítségekkel, a talajon)

	- Menés egyensúlyozással, szabadon és tárgyak szállításával vízszintes és ferde felületeken - Kúszási gyakorlatok. -Kúszási gyakorlatok könyökön, hátrakulcsolt kezekkel, csak a karokkal való kúszás, ellenkező kar és láb -Kúszási gyakorlatváltozatok (előre és hátra) - Kúszás tenyéren és térden, alkaron és térden a "Krokodilversenyen" játék során - Mászási/ felmászási gyakorlatok - Mászási gyakorlatok rögzített létrára, kötélre - Mászás a megdőlt tornapadon, a karok és a lábak segítségével - Felmászás – lemászás: a megdőlt tornapadra és a megdőlt tornapadról -Felmászási gyakorlatok különböző méretű tárgyak felé - Felmászás: a tornaszert megfogva és rajta lépkedve, a tornaszert megfogva és a test felső részének forgatásával - Alkalmazott staféták és játékok. - Gyakorlatok a súlyok emelésére és szállítására - Gyakorlatok a tárgyak, sportanyagok, gyógylabdák kezelésére. - Könnyű tárgyak szállítása, egy kézben/ két kézben fogva, a mellkashoz szórítva, egyénileg és párban - Alkalmazott staféták és játékok. - Az előrehajítási kézügyességi készség: dobás, röplabda dobása és visszapattanása; kézzel és lábbal való megütés; tárgyakkal való megütés: ütő, stb. - A megfogási kézügyességi készség: megfogás két kézzel, helyben és mozgásban, a saját dobásból és a pár dobásából - Stabilitási tengelyi készség: hajlítás, elnyújtás, átfordítás, megfordulás, egyensúlyozás - Statikus és dinamikus testhelyzetek: ortostatikus helyzetek, gurítás, indulás - Alkalmazott útvonalak és staféták megtétele, amelyek helyváltoztatási, kézügyességi és stabilitási készségeket feltételeznek
5. Motorikus készségek (Motorikus tulajdonságok)	- A sebesség fejlesztése. - Reakció és végrehajítási sebesség, bizonyos motorikus cselekvések és tevékenységek végrehajtása hang-, vizuális- vagy tapintási jelekre. - Ismétlési sebesség, ismétlődő és ismert motorikus cselekvések vagy tevékenységek végrehajtása. - Mozgási sebesség egyenes vonalban - rövidtávú futási gyakorlatok párban és egyénileg: 10 m, 15 m. - Sebesség a többi motorikus tulajdonsággal kapcsolatban – Alkalmazott staféták párban és egyénileg ("Rákok és rákocskák" játék stb.). - Az erő fejlesztése. - Szegmentálási dinamikus erő (izotóniás erő) - Robbanó erő - Szegmentálási dinamikus erő állóképesség fejlesztése esetén - Gyakorlatok a saját testsúllyal - Gyakorlatok az egész testtel vagy a test bizonyos részeivel - Gyakorlatok könnyű gyógylabdával - Ugróköteles gyakorlatok - Eszközygyakorlatok (szalag, kerékpár, stb.). - Körgyakorlatok - Az alsó végtagok, a hát és a has dinamikus ereje - Az állóképesség fejlesztése. - helyi izmok állóképessége - Hosszú futásgyakorlatok ellenőrzött szünetekkel - Futásgyakorlatok a szív-légzési kapacitás növelése érdekében -Az aerob erő kifejtéssel való ellenállás kifejlesztése - "Láncverseny" játék - A kézügyesség fejlesztése. - Az egyénileg végzett motorikus tevékenységek koordinációja

	-Gyakorlatok a koordináció fejlesztésére (összetett tárgyi gyakorlatok) -Motorikus struktúrák a nehézségi fok növelésével - Labdadobás és labdafogás, a labda vagy egy tárgy szállítása és ezek mozgása a test körül. - A testszegmensek és a teljes test tevékenységének térben és időben történő koordinációja - A motorikus tevékenység koordinációja a partnerhez viszonyítva - Szem-motorikus koordináció egyszerű motorikus feladatok esetén - Staféták és pályák, játékok. - Mobilitás és ízületi stabilitás, az izmok rugalmassága -Összetett gyakorlatok minden testszegmens számára -Stretching -A hajlítás és kiterjesztés oktatása és újraoktatása, stb. - A gerinc és a csípőízületek mobilitása - A váll-, a könyök-, a térd- és a bokaízületek stabilitása - Vegyes motorikus tulajdonságok
6. A sportágak specifikus motorikus készségei	-A tárgyak kezelése (teniszlabda, röplabda, futball stb.) - Kétkézes megfogás a mellkason, saját dobásból vagy a pár dobásából -Specifikus atlétika: felső rajt (állva), gyorsfutás, hosszútávfutás, a métalabda dobása helyből, messzire - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kézilabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kosárlabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a röplabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a labdarúgásban -Minimális szerkezetek a labda megütésére, a labda átpasszolására a háló felett – asztalitenisz - Az akrobatikus tornára jellemző gyakorlatok: mérleg térdről; gurulás; bukfenc előre guggolásból a guggolásba; gurulás: oldalról, hátulról, a mellkason és a hason; - A sportjátékokra jellemző gyakorlatok - dinamikus és előkészítő játékok, amelyek minden egyes tanított sportra jellemzőek: mini kosárlabda; mini labdarúgás; mini kézilabda; asztalitenisz; - Egyszerű staféták és dinamikus játékok - A sportjátékok fogalmai (játékszabályok) - Sportjátékok és versenyek az osztályok és az iskolák között
7. Egyéni higiénia és védelem	- Testhigiénia - A felszerelés higiénája - A test felkészítésének fontossága az erőfeszítésre (bemelegítés) - Készenlét a konfliktushelyzetek megelőzésére/ megoldására

VII. OSZTÁLY

1. Az egyéni pszicho-motorikus akvizíciók növelése és ezek felhasználása az egészség megőrzésében és erősítésében, valamint a harmonikus fizikai fejlődésben.

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

VII. Osztály
1.1. A fogyatékoság, a diagnózis, az anatómia-fiziológiai jellemzők, a képességek és az attitűdök,

az egyéni határok ismerete. - Az egészségügyi állapot objektív és szubjektív jeleinek megnyilvánulása: az alapvető életfunkciók határai pihenés és erőfeszítés kifejtése közben (szív- és légzési ritmus, élettani kapacitás), testsúly, magasság, intelligenciahányados, fogyatékoság és gyógyszerkezelés jellege, javaslatok és ellenjavallatok, robusztusság és fizikai erőfeszítés, mozgásvágy és játékvágy és játékképesség, a napi tevékenységek teherbírása; - A tevékenység során az egészséget befolyásolható tényezők ismerete: táplálkozás, pihenés és relaxáció, környezeti higiénia, testhigiénia és ruházat, természetes tényezők (hőmérséklet, páratartalom, napsugárzás, légáramlatok stb.) szerves tényezők (láz, szédülés, fulladás vagy hányinger érzete, akut szervi fájdalom stb.); - A személyes higiéniai szabályok végrehajtása és betartása mind a tevékenységek alatt, mind szabadidőben: a tevékenységhez szükséges felszerelés használata, amely megfelel a fogyatékoságnak, szappannal való kéz-, arc- és a testmosás minden tevékenység után.
1.2. Az egészségi állapot megszilárdítása és fenntartása a környezeti tényezők hatásai (víz, levegő, nap), az ortotikumok és a berendezések használata segítségével. - A légzés gyakorlása különböző erőfeszítések esetén, különböző évszakokban, különböző légköri körülmények között; - A megfelelő légzéstípus használata a környezeti hőmérséklet függvényében - A szervezet mértékkel való kitevése az egészségre előnyös természetes tényezőknek (nap, levegő és esetenként víz), valamint a természetes környezetben élő személyek napi tevékenységének szabályozása; - A saját egészséggel szembeni tudatossági és a felelősségi attitűd kialakítása. - Erőkifejtés higiénikus körülmények között. - Erőkifejtés és a testnek szükséges (aktív és passzív) szünetek váltakoztatása - Balesetmegelőzési intézkedések betartása.
1.3. A szervezet harmonikus fejlődése. - Érzékszervi motoros stimuláció a gyermekek számára érzékszervi megkülönböztetési gyakorlatok segítségével. - A szervezet harmonikus befolyásolása és a helyes testtartás befolyásolása. - Az egyének befolyásolása, hogy élethosszig végezzék a gyakorlatokat a szervezet fejlődése és a harmonikus fizikai állapot megőrzése érdekében. - A saját testtartás összehasonlítása a bemutatott mintával (plakátok, filmek, diák) stb. - A kollégák megfigyelése és esetleges figyelmeztetés helytelen testtartás esetén - A globális testtartás tanulmányozása a tükörben, elülről és profilból - A fő testrészek elhelyezkedéseinek és kinevezetének ellenőrzése, és összehasonlítása a bemutatott mintákkal

2. A motorikus készségek és képességek fejlesztése az egyéni pszicho-motorikus kapacitás függvényében.

VII. Osztály
2.1. A testséma és a lateralitás kialakítása, az egyensúly oktatása. - A saját testséma vagy a tevékenység alatti pár testsémájának ismerete; - A saját testséma és a pár testsémájának fő és részletbeli elemeinek azonosítása: tükörben/ egy kollégán vagy egy képen; - Az általános egyensúly és a talpi bőny ingereinek oktatása.
2.2. Alapvető észlelési-motorikus viselkedések kialakítása (szín, forma, méret); - A tárgy azonosítása és megkülönböztetése 1-2 kritérium (szín, méret, forma) szerint. - Munkamenetek elsajátítása a méret kritérium alapján.
2.3. Térbeli és időbeli eligazodás, szervezés és struktúrálás kialakítása és fejlesztése.

- A testek betájolása a testséma alapján. - A térbeli elhelyezések felismerése. - Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok teljesítése. - A napszaknak/ a hét napjának/ az évszaknak az azonosítása. - A tárgyak helyzetének és irányításának vizuális megkülönböztetése, egymáshoz viszonyítva;
2.4. A járás oktatása és újraoktatása. - A helyes járás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a járás oktatására
2.5. A futás oktatása és újraoktatása. - A futás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a rövidtávú futás oktatására
2.6. Az ugróiskola kialakítása és elsajátítása. - Az egy lábon, két lábon való ugrás, az ugrás az egyik lábról a másikra, az egyik lábról mindkét lábra megtanulása és gyakorlása - A helybenugrás megtanulása és gyakorlása.
2.7. A hasznosító-alkalmazási készségek kialakítása és elsajátítása: súlyok dobása és megfogása, emelése és szállítása, kúszás és mászás/ felmászás. - A tárgyak dobásának és megfogásának megtanulása - Egyes tárgyak és/ vagy sportanyagok kezelése - A kúszás megtanulása és gyakorlása - A mászás és a felmászás megtanulása
2.8. A motorikus készségek fejlesztése. - Feltételes motorikus készségek (sebesség, erő, állóképesség) - Koordinációs készségek (kézügyesség) - Közvetítő motorikus készségek, izom-ín hajlékonyság, neuro-motoros rugalmasság, ízületi mobilitás.

3. Az élethez szükséges személyes önállóság elsajátítása szervezett vagy spontán tevékenységek segítségével.

VII. Osztály
3.1. Személyes autonómia kialakítása és oktatása. - A mindennapi élethez szükséges cselekvések és motorikus cselekvések végrehajtása. - A személyes higiéniai szabályok alkalmazása.
3.2. A független élethez szükséges készségek fejlesztése mozgásos játékokkal és sportok gyakorlásával a diákok egyéni pszichológiai lehetőségeihez alkalmazkodva (atlétika, akrobatika, kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, asztalitenisz stb.). - Segítség elfogadása a kollégától és segítség nyújtása a kollégának magas nehézségi fokú feladatok esetén - Részvétel a társadalmi jellegű mozgásos játékokban, amelyek különféle motoros készségek összekötését feltételezik. - A kollégák fejlődésének felbecsülése az elemek és a gyakorlatok végrehajtásában - Motivációs jellegű sporteseményeken, versenyeken és vetélkedőkön való részvétel. - A versenytársak és az ellenfelek iránti tisztelet attitűdjének megnyilvánulása a verseny során (fairplay, empátia) - Hivalkodásmentes megnyilvánulás a csapattársakkal, megelégedettség a versenyek és a vetélkedők győzelme esetén - A versenyek és vetélkedők vereségének méltó elviselése a csapattársakkal - Gratulálás a versenyek és vetélkedők győzteseinek, beleértve a vetélytársakat is.

Tartalmak

Tartalomterületek	VII. Osztály
1. Érzékelő-motorikus ösztönző elemek és a	<i>-Szenzoriális megkülönböztetési gyakorlatok (hallás, látás, szaglás, tapintás-kinetikus)</i>

motoros tevékenységet megszervező elemek	- Gyakorlatok az ismerős környezetből származó tárgyak felfedezésére és felismerésére, több érzékszerv (hallás/ látás stb.) bevonásával - Gyakorlatok a megérintésre, a tapogatásra, a nyomásra, a simogatásra - Gyakorlatok az előre-hátra, oldalra, kigyózva, cikcakkba, nyomvonalon mintákkal, akadályokon/ akadályok alatt és akadályokon túli menésre - Pozíciók: vigyázzállásban, pihenés, leülés - Gyülekezési alakzatok: körben, félkörben, vonalban, egy sorban - Mozgási alakzatok: körben, oszlopban egyenként és kettesével - Fordulások balra és jobbra ugrással - Gyülekezés vonalsorban és oszlopsorban - Helyből indulás és megállás
2. A harmonikus fizikai fejlődés elemei	- A pszicho-motorikus oktatási tevékenységeken való részvételre vonatkozó egyedi követelmények és szabályok, beltérben és a szabadban - Levegőkúrák és napfürdők - Gyakorlatok a helyes pozíció és testtartás megtartására (helyben ülés, pihenés, guggolás, lefekvés stb.) - Gyakorlatok a testhelyzeti(paravertebrális) izmok fejlesztésére -Globális gyakorlatok (utánzási gyakorlatok: "Az utánzó", "Tégy úgy, mint én") - Tagolt gyakorlatok a testrészek szelektív megoldozására (gyakorlatok a fejnek, a nyaknak, a felső és az alsó végtagoknak, a törzsnek, a hátnak) - Szimmetrikus és aszimmetrikus gyakorlatok az összes térkoordinátán - Légzőgyakorlatok (gyakorlatok a mellkasi légzés oktatására) - Gyakorlatok - nonverbális légzőgyakorlatok (gyertyafújás, léggömb felfújása, fújójátékok használata stb.) - Gyakorlatok a légzési ritmus szabályozására és az egyensúly elérésére - A légzési cselekedet gyakorlása, kilégzés-belégzés (a légzés tudatosítása) - Gyakorlatok a mozgásszervek szelektív befolyásolására - Helyes testtartás különböző pozíciókban és motorikus tevékenységekben - A légzési cselekedet oktatása (mély belégzések, kényszerített kilégzések, a légzési cselekedet szakaszai) - A teljes test izomzatának tonizálása és troficitása - Összetett fizikai fejlesztőgyakorlatok zenei háttérrel/ anélkül
3. Pszichomotorikusság	-Gyakorlatok a saját/ a pár testsémájának megismerésére -Gyakorlatok-játékok a saját és a pár fő és részletes testsémáinak felismerésére és megnevezésére: tükörben / a kollégán vagy manökenen/ képeken; - Gyakorlatok a testfelépítés megfigyelésére: - Általános motorikus gyakorlatok a különböző testrészek edzésével; -Gyakorlatok minden testrész használatára; -Szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül ["Tegyétek hátra a kezeiteket!"; "Zárjátok össze az ökleiteket!" stb.] - Gyakorlatok - játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása - Testséma, (gyakorlatok a testrészek ismeretére). -Lateralitás (a test különböző szegmenseinek/ részeinek edzése; gyakorlatok az egyes testszegmensek használatára, szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül "Tegyétek hátra a kezeiteket!"; "Zárjátok össze, nyissátok ki az ökleiteket!" stb., gyakorlatok - egyszerű mozgásos játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása). - Térbeli struktúrálás (Gyakorlatok a tárgyak felismerésére és megkülönböztetésére, 1-2 kritérium alapján, "szín, méret, forma" pl. : "A színes kockák", "A színes sarkok", "Rendezd méret szerint" stb.) - Időbeli tájékozódás. Gyakorlatok a tárgyak felismerésére a testsémával való összehasonlítás alapján - Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása - Gyakorlatok a napszakok (a specifikus cselekmények megjelölésével)/ a hét napjai/ az évszakok felismerésére

	- Gyakorlatok a tárgyak és az élőlények sebességük szerinti felismerésére (pl. ló, ember, repülőgép, macska) - Gyakorlatok a tárgyak helyzetének és irányulásának vizuális megkülönböztetésére, egymáshoz viszonyítva; - Auditív megkülönböztetési gyakorlatok (síp, hang) - Gyakorlatok egyszerű térbeli pozíciók felismerésére (rajta, alatt, előtt, hátul, felül-alul stb., egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása)
4. Motorikus készségek	A járás oktatása és újraoktatása. - Gyakorlatok a helyes járás megtanulására: - lábgyakorlatok oszlopsorban. - előre-hátra, oldalsó járási gyakorlatok - járásgyakorlatok lépcsőmászással, lábváltkozással - járásváltozatok: lábujjhegyen, sarkon, a lábfej belső/ külső részén - járásgyakorlatok térden a tenyérre/ könyökre való támaszkodással, guggolással, kígyózva - járásgyakorlatok akadályokon és az akadályok felett, súlyok szállításával - járásgyakorlatok párban - járásgyakorlatok vonalsorban és oszlopsorban. A futás oktatása és újraoktatása. - Gyakorlatok a futás megtanulására: - gyakorlatok a kéz és a láb koordinációjára - futóiskola gyakorlatok: bokajáték, hátsó lábszár megérintése, térdemelés, oldalsó futás ("hozzáadott lépés"), futás ugrással ("csibészugrás") - Futásváltozatok: mérsékelt iramban, akadályok kikerülésével, irányváltoztatással - Futás: kígyózva, akadályok kikerülésével, tárgyak szállításával, akadályokon való áthaladással - Alkalmazott staféták - Rövidtávú futóversenyek/ futóvetélkedők. Ugróiskola gyakorlatok - Megérkezés gyakorlása (a földön, a mélyben, akadály fölött) - Tárgulási gyakorlatok (függőleges leválás) - Gyakorlatok egy lábon ugrásra - Gyakorlatok két lábon ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról a másikra való ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról két lábra való ugrásra - Ugrógyakorlatok "Úgrólépés", „Felugró lépés” - Helybenugrási gyakorlatok - Gyakorlatok lendülettel való ugrása - Ugrások: helyben, helyből hosszan, akadályok felett - Ugrás: indulás egy lábról és mindkét lábról (helyből és elmozdulással) - Összetett mozgások: menés-futás-ugrás Gyakorlatok az egyensúly fejlesztésére. - Talpgyakorlatok és egyensúlygyakorlatok nagy felületeken, az általános súlyponttal a támasztó felület közelében ("Labirintus" játék) - Egyensúlyi járásgyakorlatok minta szerint - Egyensúlyi járásgyakorlatok fordulatokkal - Egyensúlyi járásgyakorlatok akadályok feletti lépéssel - Egyensúlyi járásgyakorlatok könnyű súlyokkal - Egyensúlyi járásgyakorlatok döntött síkban - Egyensúlyi járásgyakorlatok párban („Kakasok küzdelme”, "Húzd a madzagot") - Egyensúlyi járás a tornapadon ("Menj át a hídon" játék) - A statikus pozíciók megtartása, fokozatosan növekedő ideig (támasztó segítségekkel, a talajon) - Menés egyensúlyozással, szabadon és tárgyak szállításával vízszintes és ferde felületeken Gyakorlatok megfogásra és dobásra - Gyakorlatok könnyű labda megfogására és eldobására

	-Gyakorlatok a méta/ gyógylabda dobására: - dobás egy kézzel előre; - dobás két kézzel előre-hátra; - dobás két kézzel a fej felett, fentről és lentől. - Gyakorlatok csavart dobásra - Gyakorlatok ellenőrzött megfogásra - Megfogás két kézzel, a saját és a pár dobásából - Kúszási gyakorlatok. -Kúszási gyakorlatok könyökön, hátrakulcsolt kezekkel, csak a karokkal való kúszás, ellenkező kar és láb -Kúszási gyakorlatváltozatok (előre és hátra) - Kúszás tenyéren és térden, alkaron és térden a "Krokodilversenyen" játék során - Mászási/ felmászási gyakorlatok - Mászási gyakorlatok rögzített létrára, kötélre - Mászás a megdőlt tornapadon, a karok és a lábak segítségével - Felmászás – lemászás: a megdőlt tornapadra és a megdőlt tornapadról -Felmászási gyakorlatok különböző méretű tárgyak felé - Felmászás: a tornaszert megfogva és rajta lépkedve, a tornaszert megfogva és a test felső részének forgatásával - Összetett cselekvések: mászás-felmászás, húzás-csúszás - Alkalmazott staféták és játékok. - Gyakorlatok a súlyok emelésére és szállítására - Gyakorlatok a tárgyak, sportanyagok, gyógylabdák kezelésére. - Könnyű tárgyak szállítása, egy kézben/ két kézben fogva, a mellkashoz szórítva, egyénileg és párban - Alkalmazott staféták és játékok. - Az előrehajítási kezűgyességi készség: dobás, röplabda dobása és visszapattanása; kézzel és lábbal való megütés; tárgyakkal való megütés: ütő, stb. - A megfogási kezűgyességi készség: megfogás két kézzel, helyben és mozgásban, a saját dobásból és a pár dobásából - Stabilitási tengelyi készség: hajlítás, elnyújtás, átfordítás, megfordulás, egyensúlyozás - Statikus és dinamikus testhelyzetek: ortostatikus helyzetek, gurítás, indulás - Összetett cselekvések: dobás, megfogás, tárgyak szállítása/ meglökése - Alkalmazott útvonalak és staféták megtétele, amelyek helyváltoztatási, kezűgyességi és stabilitási készségeket feltételeznek
5. Motorikus készségek (Motorikus tulajdonságok)	- A sebesség fejlesztése. - Reakció és végrehajítási sebesség, bizonyos motorikus cselekvések és tevékenységek végrehajtása hang-, vizuális- vagy tapintási jelekre. - Ismétlési sebesség, ismétlődő és ismert motorikus cselekvések vagy tevékenységek végrehajtása. - Mozgási sebesség egyenes vonalban - rövidtávú futási gyakorlatok párban és egyénileg: 10 m, 15 m. - Sebesség a többi motorikus tulajdonsággal kapcsolatban – Alkalmazott staféták párban és egyénileg ("Rákok és rákocskák" játék stb.). - Az erő fejlesztése. - Szegmentálási dinamikus erő (izotóniás erő) - Robbanó erő - Szegmentálási dinamikus erő állóképesség fejlesztése esetén - Gyakorlatok a saját testsúllyal - Gyakorlatok az egész testtel vagy a test bizonyos részeivel - Gyakorlatok könnyű gyógylabdával - Ugróköteles gyakorlatok - Eszközygyakorlatok (szalag, kerékpár, stb.). - Körgyakorlatok - Az alsó végtagok, a hát és a has dinamikus ereje

	- Az állóképesség fejlesztése. - helyi izmok állóképessége - Hosszú futásgyakorlatok ellenőrzött szünetekkel - Futásgyakorlatok a szív-légzési kapacitás növelése érdekében -Az aerob erő kifejtéssel való ellenállás kifejlesztése - Szív-légzési rugalmasság változó erő kifejtés mellett - "Láncverseny" játék - A kézügyesség fejlesztése. - Az egyénileg végzett motorikus tevékenységek koordinációja - Gyakorlatok a koordináció fejlesztésére (összetett tárgyi gyakorlatok) - Motorikus struktúrák a nehézségi fok növelésével - Labdadobás és labdafogás, a labda vagy egy tárgy szállítása és ezek mozgatása a test körül. - A testszegmensek és a teljes test tevékenységének térben és időben történő koordinációja - A motorikus tevékenység koordinációja a partnerhez viszonyítva - Szem-motorikus koordináció egyszerű és összetett motorikus feladatok esetén - Staféták és pályák, játékok. - Mobilitás és ízületi stabilitás, az izmok rugalmassága - Összetett gyakorlatok minden testszegmens számára - Stretching - A hajlítás és kiterjesztés oktatása és újraoktatása, stb. - A gerinc és a csípőízületek mobilitása - A váll-, a könyök-, a térd- és a bokaízületek stabilitása - Vegyes motorikus tulajdonságok
6. A sportágak specifikus motorikus készségei	- A tárgyak kezelése (teniszlabda, röplabda, futball stb.) - Kétkezes megfogás a mellkason, saját dobásból vagy a pár dobásából - Specifikus atlétika: felső rajt (állva), gyorsfutás, hosszútávfutás, a métalabda dobása helyből, messzire - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kézilabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kosárlabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a röplabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a labdarúgásban - Minimális szerkezetek a labda megütésére, a labda átpasszolására a háló felett – asztalitenisz - Az akrobatikus tornára jellemző gyakorlatok: mérleg térdről; gurulás; bukfenc előre guggolásból a guggolásba, mérleg térdről; gurulás: oldalról, hátulról, a mellkason és a hason; - A sportjátékokra jellemző gyakorlatok - dinamikus és előkészítő játékok, amelyek minden egyes tanított sportra jellemzőek: mini kosárlabda; mini labdarúgás; mini kézilabda; asztalitenisz; - Egyszerű staféták és dinamikus játékok - A sportjátékok fogalmai (játékszabályok) - Sportjátékok és versenyek az osztályok és az iskolák között
7. Egyéni higiénia és védelem	- Testhigiénia - A felszerelés higiénája - A test felkészítésének fontossága az erőfeszítésre (bemelegítés) - Készenlét a konfliktushelyzetek megelőzésére/ megoldására

VIII. OSZTÁLY

1. Az egyéni pszicho-motorikus akvizíciók növelése és ezek felhasználása az egészség megőrzésében és erősítésében, valamint a harmonikus fizikai fejlődésben.

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

VIII. Osztály
1.1. A fogyatékoság, a diagnózis, az anatómia-fiziológiai jellemzők, a képességek és az attitűdök, az egyéni határok ismerete. - Az egészségügyi állapot objektív és szubjektív jeleinek megnyilvánulása: az alapvető életfunkciók határai pihenés és erőfeszítés kifejtése közben (szív- és légzési ritmus, élettani kapacitás), testsúly, magasság, intelligenciahányados, fogyatékoság és gyógyszerkezelés jellege, javaslatok és ellenjavallatok, robusztusság és fizikai erőfeszítés, mozgásvágy és játékvágy és játékképesség, a napi tevékenységek teherbírása; - A tevékenység során az egészséget befolyásolható tényezők ismerete: táplálkozás, pihenés és relaxáció, környezeti higiénia, testhigiénia és ruházat, természetes tényezők (hőmérséklet, páratartalom, napsugárzás, légáramlatok stb.) szerves tényezők (láz, szédülés, fulladás vagy hányinger érzete, akut szervi fájdalom stb.); - A személyes higiéniai szabályok végrehajtása és betartása mind a tevékenységek alatt, mind szabadidőben: a tevékenységhez szükséges felszerelés használata, amely megfelel a fogyatékoságnak, szappannal való kéz-, arc- és a testmosás minden tevékenység után.
1.2. Az egészségi állapot megszilárdítása és fenntartása a környezeti tényezők hatásai (víz, levegő, nap), az ortotikumok és a berendezések használata segítségével. - A légzés gyakorlása különböző erőfeszítések esetén, különböző évszakokban, különböző légköri körülmények között; - A megfelelő légzéstípus használata a környezeti hőmérséklet függvényében - A szervezet mértékkel való kitevése az egészségre előnyös természetes tényezőknek (nap, levegő és esetenként víz), valamint a természetes környezetben élő személyek napi tevékenységének szabályozása; - A saját egészséggel szembeni tudatossági és a felelősségi attitűd kialakítása. - Erőkifejtés higiénikus körülmények között. - Erőkifejtés és a testnek szükséges (aktív és passzív) szünetek váltakoztatása - Balesetmegelőzési intézkedések betartása. - Az egészségi állapotot megtartó és optimalizáló mindennapi életstílus elsajátítása.
1.3. A szervezet harmonikus fejlődése. - Érzékszervi motoros stimuláció a gyermekek számára érzékszervi megkülönböztetési gyakorlatok segítségével. - A szervezet harmonikus befolyásolása és a helyes testtartás befolyásolása. - Az egyének befolyásolása, hogy élethosszig végezzék a gyakorlatokat a szervezet fejlődése és a harmonikus fizikai állapot megőrzése érdekében. - A saját testtartás összehasonlítása a bemutatott mintával (plakátok, filmek, diák) stb. - A kollégák megfigyelése és esetleges figyelmeztetés helytelen testtartás esetén - A globális testtartás tanulmányozása a tükörben, elülről és profilból - A fő testrészek elhelyezkedéseinek és kinezetének ellenőrzése, és összehasonlítása a bemutatott mintákkal - A fizikai fejlesztési gyakorlatok és az összetett gyakorlatok elsajátítása a mindennapi tornákon való használat érdekében.

2. A motorikus készségek és képességek fejlesztése az egyéni pszicho-motorikus kapacitás függvényében.

VIII. Osztály
2.1. A testséma és a lateralitás kialakítása, az egyensúly oktatása. - A saját testséma vagy a tevékenység alatti pár testsémájának ismerete; - A saját testséma és a pár testsémájának fő és részletbeli elemeinek azonosítása: tükörben/ egy kollégán vagy egy képen; - Az általános egyensúly és a talpi bőny ingereinek oktatása.
2.2. Alapvető észlelési-motoros viselkedések kialakítása (szín, forma, méret); - A tárgy azonosítása és megkülönböztetése 1-2 kritérium (szín, méret, forma) szerint. - Munkamenetek elsajátítása a méret kritérium alapján.
2.3. Térbeli és időbeli eligazodás, szervezés és struktúrázás kialakítása és fejlesztése. - A testek betájolása a testséma alapján. - A térbeli elhelyezések felismerése. - Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok teljesítése. - A napszaknak/ a hét napjának/ az évszaknak az azonosítása. - A tárgyak helyzetének és irányításának vizuális megkülönböztetése, egymáshoz viszonyítva;
2.4. A járás oktatása és újraoktatása. - A helyes járás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a járás oktatására
2.5. A futás oktatása és újraoktatása. - A futás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a rövidtávú futás oktatására
2.6. Az ugróiskola kialakítása és elsajátítása. - Az egy lábon, két lábon való ugrás, az ugrás az egyik lábról a másikra, az egyik lábról mindkét lábra megtanulása és gyakorlása - A helybenugrás megtanulása és gyakorlása.
2.7. A hasznosító-alkalmazási készségek kialakítása és elsajátítása: súlyok dobása és megfogása, emelése és szállítása, kúszás és mászás/ felmáshzás. - A tárgyak dobásának és megfogásának megtanulása - Egyes tárgyak és/ vagy sportanyagok kezelése - A kúszás megtanulása és gyakorlása - A mászás és a felmáshzás megtanulása
2.8. A motorikus készségek fejlesztése. - Feltételes motorikus készségek (sebesség, erő, állóképesség) - Koordinációs készségek (kézügyesség) - Közvetítő motorikus készségek, izom-ín hajlékonyság, neuro-motorikus rugalmasság, ízületi mobilitás.

3. Az élethez szükséges személyes önállóság elsajátítása szervezett vagy spontán tevékenységek segítségével.

VIII. Osztály
3.1. Személyes autonómia kialakítása és oktatása. - A mindennapi élethez szükséges cselekvések és motorikus cselekvések végrehajtása. - A személyes higiéniai szabályok alkalmazása.
3.2. A független élethez szükséges készségek fejlesztése mozgásos játékokkal és sportok gyakorlásával a diákok egyéni pszichológiai lehetőségeihez alkalmazkodva (atlétika, akrobatika, kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, asztalitenisz stb.). - Segítség elfogadása a kollégától és segítség nyújtása a kollégának magas nehézségi fokú feladatok esetén - Részvétel a társadalmi jellegű mozgásos játékokban, amelyek különféle motoros készségek összekötését feltételezik. - A kollégák fejlődésének felbecsülése az elemek és a gyakorlatok végrehajtásában - Motivációs jellegű sporteseményeken, versenyeken és vetélkedőkön való részvétel. - A versenytársak és az ellenfelek iránti tisztelet attitűdjének megnyilvánulása a verseny során (fairplay,

empátia)

- Hivalkodásmentes megnyilvánulás a csapattársakkal, megelégedettség a versenyek és a vetélkedők győzelme esetén
- A versenyek és vetélkedők vereségének méltó elviselése a csapattársakkal
- Gratulálás a versenyek és vetélkedők győzteseinek, beleértve a vetélytársakat is
- Az önszerveződés és önkontroll szellemének megnyilvánulása a gyakorlati tevékenységekben.

Tartalmak

Tartalomterületek	VIII. Osztály
1. Érzékelő-motorikus ösztönző elemek és a motorikus tevékenységet megszervező elemek	-Szenzoriális megkülönböztetési gyakorlatok (hallás, látás, szaglás, tapintás-kinetikus) - Gyakorlatok az ismerős környezetből származó tárgyak felfedezésére és felismerésére, több érzékszerv (hallás/ látás stb.) bevonásával - Gyakorlatok a megérintésre, a tapogatásra, a nyomásra, a simogatásra - Gyakorlatok az előre-hátra, oldalra, kígyózva, cikcakkba, nyomvonalon mintákkal, akadályokon/ akadályok alatt és akadályokon túli menésre - Pozíciók: vigyázállásban, pihenés, leülés - Gyülekezési alakzatok: körben, félkörben, vonalban, egy sorban - Mozgási alakzatok: körben, oszlopban egyenként és kettesével - Fordulások balra és jobbra ugrással - Gyülekezés vonalsorban és oszlopsorban - Helyből indulás és megállás
2. A harmonikus fizikai fejlődés elemei	- A pszicho-motorikus oktatási tevékenységeken való részvételre vonatkozó egyedi követelmények és szabályok, beltérben és a szabadban - Levegőkúrák és napfürdők - Gyakorlatok a helyes pozíció és testtartás megtartására (helyben ülés, pihenés, guggolás, lefekvés stb.) - Gyakorlatok a testhelyzeti(paravertebrális) izmok fejlesztésére -Globális gyakorlatok (utánzási gyakorlatok: "Az utánzó", "Tégy úgy, mint én") - Tagolt gyakorlatok a testrészek szelektív megoldozására (gyakorlatok a fejnek, a nyaknak, a felső és az alsó végtagoknak, a törzsnek, a hátnak) - Szimmetrikus és aszimmetrikus gyakorlatok az összes térkoordinátán - Légzőgyakorlatok (gyakorlatok a mellkasi légzés oktatására) - Gyakorlatok - nonverbális légzőgyakorlatok (gyertyafújás, léggömb felfújása, fújójátékok használata stb.) - Gyakorlatok a légzési ritmus szabályozására és az egyensúly elérésére - A légzési cselekedet gyakorlása, kilégzés-belégzés (a légzés tudatosítása) - Gyakorlatok a mozgásszervek szelektív befolyásolására - Helyes testtartás különböző pozíciókban és motorikus tevékenységekben - A légzési cselekedet oktatása (mély belégzések, kényszerített kilégzések, a légzési cselekedet szakaszai) - A teljes test izomzatának tonizálása és troficitása - Összetett fizikai fejlesztőgyakorlatok zenei háttérrel/ anélkül - Ismeretek a kiegyensúlyozott (napi és heti)életmódról
3. Pszichomotorikusság	-Gyakorlatok a saját testéma/ a pár testsémájának megismerésére -Gyakorlatok-játékok a saját és a pár fő és részletes testsémáinak felismerésére és megnevezésére: tükörben / a kollégán vagy manökenen/ képeken; - Gyakorlatok a testfelépítés megfigyelésére: - Általános motorikus gyakorlatok a különböző testrészek edzésével; -Gyakorlatok minden testrész használatára; -Szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül ["Tegyétek hátra a kezeiteket!"; "Zárjátok össze az ökleiteket!" stb.]

	- Gyakorlatok - játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása - Testséma, (gyakorlatok a testrészek ismeretére). - Lateralitás (a test különböző szegmenseinek/ részeinek edzése; gyakorlatok az egyes testszegmensek használatára, szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül "Tegyétek hátra a kezeiteket!"; "Zárjátok össze, nyissátok ki az ökleiteket!" stb., gyakorlatok - egyszerű mozgásos játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása). - Térbeli struktúrálás (Gyakorlatok a tárgyak felismerésére és megkülönböztetésére, 1-2 kritérium alapján, "szín, méret, forma" pl. : "A színes kockák", "A színes sarkok", "Rendezd méret szerint" stb.) - Időbeli tájékozódás. Gyakorlatok a tárgyak felismerésére a testsémával való összehasonlítás alapján - Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása - Gyakorlatok a napszakok (a specifikus cselekmények megjelölésével)/ a hét napjai/ az évszakok felismerésére - Gyakorlatok a tárgyak és az élőlények sebességük szerinti felismerésére (pl. ló, ember, repülőgép, macska) - Gyakorlatok a tárgyak helyzetének és irányulásának vizuális megkülönböztetésére, egymáshoz viszonyítva; - Auditív megkülönböztetési gyakorlatok (síp, hang) - Gyakorlatok egyszerű térbeli pozíciók felismerésére (rajta, alatt, előtt, hátul, felül-alul stb., egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása)
4. Motorikus készségek	A járás oktatása és újraoktatása. -Gyakorlatok a helyes járás megtanulására: - lábgyakorlatok oszlopsorban. - előre-hátra, oldalsó járási gyakorlatok - járásgyakorlatok lépcsőmászással, lábváltakozással - járásváltozatok: lábujjhegyen, sarkon, a lábfej belső/ külső részén - járásgyakorlatok térden a tenyérre/ könyökre való támaszkodással, guggolással, kigyózva - járásgyakorlatok akadályokon és az akadályok felett, súlyok szállításával - járásgyakorlatok párban - járásgyakorlatok vonalsorban és oszlopsorban. A futás oktatása és újraoktatása. - Gyakorlatok a futás megtanulására: - gyakorlatok a kéz és a láb koordinációjára - futóiskola gyakorlatok: bokajáték, hátsó lábszár megérintése, térdemelés, oldalsó futás ("hozzáadott lépés"), futás ugrással ("csibészugrás") - Futásváltozatok: mérsékelt iramban, akadályok kikerülésével, irányváltatással - Futás: kigyózva, akadályok kikerülésével, tárgyak szállításával, akadályokon való áthaladással - Alkalmazott staféták - Rövidtávú futóversenyek/ futóvetélkedők. Ugróiskola gyakorlatok -Megérkezés gyakorlása (a földön, a mélyben, akadály fölött) -Tágulási gyakorlatok (függőleges leválás) - Gyakorlatok egy lábon ugrásra - Gyakorlatok két lábon ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról a másikra való ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról két lábra való ugrásra - Ugrógyakorlatok "Úgrólépés", „Felugró lépés” - Helybenugrási gyakorlatok - Gyakorlatok lendülettel való ugrása - Ugrások: helyben, helyből hosszban, akadályok felett - Ugrás: indulás egy lábról és mindkét lábról (helyből és elmozdulással) - Összetett mozgások: menés-futás-ugrás - Gyakorlatok az egyensúly fejlesztésére.

	- Talpgyakorlatok és egyensúlygyakorlatok nagy felületeken, az általános súlyponttal a támasztó felület közelében ("Labirintus" játék) - Egyensúlyi járásgyakorlatok minta szerint - Egyensúlyi járásgyakorlatok fordulatokkal - Egyensúlyi járásgyakorlatok akadályok feletti lépéssel - Egyensúlyi járásgyakorlatok könnyű súlyokkal - Egyensúlyi járásgyakorlatok döntött síkban - Egyensúlyi járásgyakorlatok párban („Kakasok küzdelme”, "Húzd a madzagot") - Egyensúlyi járás a tornapadon ("Menj át a hídon" játék) - A statikus pozíciók megtartása, fokozatosan növekedő ideig (támasztó segítségekkel, a talajon) - Menés egyensúlyozással, szabadon és tárgyak szállításával vízszintes és ferde felületeken - Gyakorlatok megfogásra és dobásra - Gyakorlatok könnyű labda megfogására és eldobására - Gyakorlatok a méta/gyógylabda dobására: - dobás egy kézzel előre; - dobás két kézzel előre-hátra; - dobás két kézzel a fej felett, fentről és lentről. - Gyakorlatok csavart dobásra - Gyakorlatok ellenőrzött megfogásra - Megfogás két kézzel, a saját és a pár dobásából - Kúszási gyakorlatok. - Kúszási gyakorlatok könyökön, hátrakulcsolt kezekkel, csak a karokkal való kúszás, ellenkező kar és láb - Kúszási gyakorlatváltozatok (előre és hátra) - Kúszás tenyéren és térden, alkaron és térden a "Krokodilversenyen" játék során - Mászási/ felmászási gyakorlatok - Mászási gyakorlatok rögzített létrára, kötélre - Mászás a megdőlt tornapadon, a karok és a lábak segítségével - Felmászás – lemászás: a megdőlt tornapadra és a megdőlt tornapadról - Felmászási gyakorlatok különböző méretű tárgyak felé - Felmászás: a tornaszert megfogva és rajta lépkedve, a tornaszert megfogva és a test felső részének forgatásával - Összetett cselekvések: mászás-felmászás, húzás-csúszás - Alkalmazott staféták és játékok. - Gyakorlatok a súlyok emelésére és szállítására - Gyakorlatok a tárgyak, sportanyagok, gyógylabdák kezelésére. - Könnyű tárgyak szállítása, egy kézben/ két kézben fogva, a mellkashoz szórítva, egyénileg és párban - Alkalmazott staféták és játékok. - Az előrehajítási kézügyességi készség: dobás, röplabda dobása és visszapattanása; kézzel és lábbal való megütés; tárgyakkal való megütés: ütő, stb. - A megfogási kézügyességi készség: megfogás két kézzel, helyben és mozgásban, a saját dobásból és a pár dobásából - Stabilitási tengelyi készség: hajlítás, elnyújtás, átfordítás, megfordulás, egyensúlyozás - Statikus és dinamikus testhelyzetek: ortostatikus helyzetek, gurítás, indulás - Összetett cselekvések: dobás, megfogás, tárgyak szállítása/ meglökése - Alkalmazott útvonalak és staféták megtétele, amelyek helyváltoztatási, kézügyességi és stabilitási készségeket feltételeznek - Összetett cselekvések: alapvető mozgási készségek összetett mozgási készségekkel
5. Motorikus készségek (Motorikus tulajdonságok)	- A sebesség fejlesztése. - Reakció és végrehajítási sebesség, bizonyos motorikus cselekvések és tevékenységek végrehajtása hang-, vizuális- vagy tapintási jelekre. - Ismétlési sebesség, ismétlődő és ismert motorikus cselekvések vagy

	tevékenységek végrehajtása. - Mozgási sebesség egyenes vonalban - rövidtávú futási gyakorlatok párban és egyénileg: 10 m, 15 m. - Sebesség a többi motorikus tulajdonsággal kapcsolatban – Alkalmazott staféták párban és egyénileg ("Rákok és rákocskák" játék stb.). - Az erő fejlesztése. - Szegmentálási dinamikus erő (izotóniás erő) - Robbanó erő - Szegmentálási dinamikus erő állóképesség fejlesztése esetén - Gyakorlatok a saját testsúllyal - Gyakorlatok az egész testtel vagy a test bizonyos részeivel - Gyakorlatok könnyű gyógylabdával - Ugróköteles gyakorlatok - Eszközygyakorlatok (szalag, kerékpár, stb.). - Körgyakorlatok - Az alsó végtagok, a hát és a has dinamikus ereje - Az állóképesség fejlesztése. - helyi izmok állóképessége - Hosszú futásgyakorlatok ellenőrzött szünetekkel - Futásgyakorlatok a szív-légzési kapacitás növelése érdekében - Az aerob erő kifejtéssel való ellenállás kifejlesztése - Szív-légzési rugalmasság változó erő kifejtés mellett - "Láncverseny" játék - A kézügyesség fejlesztése. - Az egyénileg végzett motorikus tevékenységek koordinációja - Gyakorlatok a koordináció fejlesztésére (összetett tárgyi gyakorlatok) - Motorikus struktúrák a nehézségi fok növelésével - Labdadobás és labdafogás, a labda vagy egy tárgy szállítása és ezek mozgatása a test körül. - A testszegmensek és a teljes test tevékenységének térben és időben történő koordinációja - A motorikus tevékenység koordinációja a partnerhez viszonyítva - Szem-motorikus koordináció egyszerű és összetett motorikus feladatok esetén - Staféták és pályák, játékok. - Mobilitás és ízületi stabilitás, az izmok rugalmassága - Összetett gyakorlatok minden testszegmens számára - Stretching - A hajlítás és kiterjesztés oktatása és újraoktatása, stb. - A gerinc és a csípőízületek mobilitása - A váll-, a könyök-, a térd- és a bokaízületek stabilitása - Vegyes motorikus tulajdonságok
6. A sportágak specifikus motorikus készségei	- A tárgyak kezelése (teniszlabda, röplabda, futball stb.) - Kétkézes megfogás a mellkason, saját dobásból vagy a pár dobásából - Specifikus atlétika: felső rajt (állva), gyorsfutás, hosszútávfutás, a métalabda dobása helyből, messzire - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kézilabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kosárlabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a röplabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a labdarúgásban - Minimális szerkezetek a labda megütésére, a labda átpasszolására a háló felett – asztalitenisz - Az akrobatikus tornára jellemző gyakorlatok: mérleg térdről; gurulás; bukfenc előre guggolásból a guggolásba, mérleg térdről; gurulás: oldalról, hátulról, a mellkason és a hason; - A sportjátékokra jellemző gyakorlatok - dinamikus és előkészítő játékok, amelyek minden egyes tanított sportra jellemzőek: mini kosárlabda; mini labdarúgás; mini kézilabda; asztalitenisz; - Egyszerű staféták és dinamikus játékok - A sportjátékok fogalmai (játékszabályok) - Sportjátékok és versenyek az osztályok és az iskolák között

7. Egyéni higiénia és védelem	- <i>Testhigiénia</i> - <i>A felszerelés higiénája</i> - <i>A test felkészítésének fontossága az erőfeszítésre (bemelegítés)</i> - <i>Készenlét a konfliktushelyzetek megelőzésére/ megoldására</i>
--------------------------------------	--

IX. OSZTÁLY

1. Az egyéni pszicho-motorikus akvizíciók növelése és ezek felhasználása az egészség megőrzésében és erősítésében, valamint a harmonikus fizikai fejlődésben.

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

IX. Osztály	
1.1. A fogyatékoság, a diagnózis, az anatómia-fiziológiai jellemzők, a képességek és az attitűdök, az egyéni határok ismerete.	
- Az egészségügyi állapot objektív és szubjektív jeleinek megnyilvánulása: az alapvető életfunkciók határai pihenés és erőfeszítés kifejtése közben (szív- és légzési ritmus, élettani kapacitás), testsúly, magasság, intelligenciahányados, fogyatékoság és gyógyszerkezelés jellege, javaslatok és ellenjavallatok, robusztusság és fizikai erőfeszítés, mozgásvágy és játékvágy és játékképesség, a napi tevékenységek teherbírása; - A tevékenység során az egészséget befolyásolható tényezők ismerete: táplálkozás, pihenés és relaxáció, környezeti higiénia, testhigiénia és ruházat, természetes tényezők (hőmérséklet, páratartalom, napsugárzás, légáramlatok stb.) szerves tényezők (láz, szédülés, fulladás vagy hányinger érzete, akut szervi fájdalom stb.); - A személyes higiéniai szabályok végrehajtása és betartása mind a tevékenységek alatt, mind szabadidőben: a tevékenységhez szükséges felszerelés használata, amely megfelel a fogyatékoságnak, szappannal való kéz-, arc- és a testmosás minden tevékenység után.	
1.2. Az egészségi állapot megszilárdítása és fenntartása a környezeti tényezők hatásai (víz, levegő, nap), az ortotikumok és a berendezések használata segítségével.	
- A légzés gyakorlása különböző erőfeszítések esetén, különböző évszakokban, különböző légköri körülmények között; - A megfelelő légzéstípus használata a környezeti hőmérséklet függvényében - A szervezet mértékkel való kitevése az egészségre előnyös természetes tényezőknek (nap, levegő és esetenként víz), valamint a természetes környezetben élő személyek napi tevékenységének szabályozása; - A saját egészséggel szembeni tudatossági és a felelősségi attitűd kialakítása. - Erőkifejtés higiénikus körülmények között. - Erőkifejtés és a testnek szükséges (aktív és passzív) szünetek váltakoztatása - Balesetmegelőzési intézkedések betartása. - Az egészségi állapotot megtartó és optimalizáló mindennapi életstílus elsajátítása.	
1.3. A szervezet harmonikus fejlődése.	
- Érzékszervi motoros stimuláció a gyermekek számára érzékszervi megkülönböztetési gyakorlatok segítségével. - A szervezet harmonikus befolyásolása és a helyes testtartás befolyásolása. - Az egyének befolyásolása, hogy élethosszig végezzék a gyakorlatokat a szervezet fejlődése és a harmonikus fizikai állapot megőrzése érdekében. - A saját testtartás összehasonlítása a bemutatott mintával (plakátok, filmek, diák) stb. - A kollégák megfigyelése és esetleges figyelmeztetés helytelen testtartás esetén - A globális testtartás tanulmányozása a tükörben, elülről és profilból - A fő testrészek elhelyezkedéseinek és kinezetének ellenőrzése, és összehasonlítása a bemutatott mintákkal - A fizikai fejlesztési gyakorlatok és az összetett gyakorlatok elsajátítása a mindennapi tornákon való használat érdekében.	

2. A motorikus készségek és képességek fejlesztése az egyéni pszicho-motorikus kapacitás függvényében.

IX. Osztály
2.1. A testséma és a lateralitás kialakítása, az egyensúly oktatása. - A saját testséma vagy a tevékenység alatti pár testsémájának ismerete; - A saját testséma és a pár testsémájának fő és részletbeli elemeinek azonosítása: tükörben/ egy kollégán vagy egy képen; - Az általános egyensúly és a talpi bőny ingereinek oktatása.
2.2. Alapvető észlelési-motoros viselkedések kialakítása (szín, forma, méret); - A tárgy azonosítása és megkülönböztetése 1-2 kritérium (szín, méret, forma) szerint. - Munkamenetek elsajátítása a méret kritérium alapján.
2.3. Térbeli és időbeli eligazodás, szervezés és struktúrálás kialakítása és fejlesztése. - A testek betájolása a testséma alapján. - A térbeli elhelyezések felismerése. - Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok teljesítése. - A napszaknak/ a hét napjának/ az évszaknak az azonosítása. - A tárgyak helyzetének és irányításának vizuális megkülönböztetése, egymáshoz viszonyítva;
2.4. A járás oktatása és újraoktatása. - A helyes járás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a járás oktatására
2.5. A futás oktatása és újraoktatása. - A futás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a rövidtávú futás oktatására
2.6. Az ugróiskola kialakítása és elsajátítása. - Az egy lábon, két lábon való ugrás, az ugrás az egyik lábról a másikra, az egyik lábról mindkét lábra megtanulása és gyakorlása - A helybenugrás megtanulása és gyakorlása.
2.7. A hasznosító-alkalmazási készségek kialakítása és elsajátítása: súlyok dobása és megfogása, emelése és szállítása, kúszás és mászás/ felmászás. - A tárgyak dobásának és megfogásának megtanulása - Egyes tárgyak és/ vagy sportanyagok kezelése - A kúszás megtanulása és gyakorlása - A mászás és a felmászás megtanulása
2.8. A motorikus készségek fejlesztése. - Feltételes motorikus készségek (sebesség, erő, állóképesség) - Koordinációs készségek (kézügyesség) - Közvetítő motorikus készségek, izom-ín hajlékonyság, neuro-motorikus rugalmasság, ízületi mobilitás.

3. Az élethez szükséges személyes önállóság elsajátítása szervezett vagy spontán tevékenységek segítségével.

IX. Osztály
3.1. Személyes autonómia kialakítása és oktatása. - A mindennapi élethez szükséges cselekvések és motorikus cselekvések végrehajtása. - A személyes higiéniai szabályok alkalmazása.
3.2. A független élethez szükséges készségek fejlesztése mozgásos játékokkal és sportok gyakorlásával a diákok egyéni pszichológiai lehetőségeihez alkalmazkodva (atlétika, akrobatika, kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, asztalitenisz stb.). - Segítség elfogadása a kollégától és segítség nyújtása a kollégának magas nehézségi fokú feladatok

esetén

- Részvétel a társadalmi jellegű mozgásos játékokban, amelyek különféle motoros készségek összekötését feltételezik.
- A kollégák fejlődésének felbecsülése az elemek és a gyakorlatok végrehajtásában
- Motivációs jellegű sporteseményeken, versenyeken és vetélkedőkön való részvétel.
- A versenytársak és az ellenfelek iránti tisztelet attitűdjének megnyilvánulása a verseny során (fairplay, empátia)
- Hivalkodásmentes megnyilvánulás a csapattársakkal, megelégedettség a versenyek és a vetélkedők győzelme esetén
- A versenyek és vetélkedők vereségének méltó elviselése a csapattársakkal
- Gratulálás a versenyek és vetélkedők győzteseinek, beleértve a vetélytársakat is
- Az önszerveződés és önkontroll szellemének megnyilvánulása a gyakorlati tevékenységekben.

Tartalmak

Tartalomterületek	IX. Osztály
1. Érzékelő-motorikus ösztönző elemek és a motorikus tevékenységet megszervező elemek	-Szenzoriális megkülönböztetési gyakorlatok (hallás, látás, szaglás, tapintás-kinetikus) - Gyakorlatok az ismerős környezetből származó tárgyak felfedezésére és felismerésére, több érzékszerv (hallás/ látás stb.) bevonásával - Gyakorlatok a megérintésre, a tapogatásra, a nyomásra, a simogatásra - Gyakorlatok az előre-hátra, oldalra, kigyózva, cikcakkba, nyomvonalon mintákkal, akadályokon/ akadályok alatt és akadályokon túli menésre - Pozíciók: vigyázállásban, pihenés, leülés - Gyülekezési alakzatok: körben, félkörben, vonalban, egy sorban - Mozgási alakzatok: körben, oszlopban egyenként és kettesével - Fordulások balra és jobbra ugrással - Gyülekezés vonalsorban és oszlopsorban - Helyből indulás és megállás
2. A harmonikus fizikai fejlődés elemei	- A pszicho-motorikus oktatási tevékenységeken való részvételre vonatkozó egyedi követelmények és szabályok, beltérben és a szabadban - Levegőkúrák és napfürdők - Gyakorlatok a helyes pozíció és testtartás megtartására (helyben ülés, pihenés, guggolás, lefekvés stb.) - Gyakorlatok a testhelyzeti(paravertebrális) izmok fejlesztésére -Globális gyakorlatok (utánzási gyakorlatok: "Az utánzó", "Tégy úgy, mint én") - Tagolt gyakorlatok a testrészek szelektív megdolgozására (gyakorlatok a fejnek, a nyaknak, a felső és az alsó végtagoknak, a törzsnek, a hátnak) - Szimmetrikus és aszimmetrikus gyakorlatok az összes térkoordinátán - Légzőgyakorlatok (gyakorlatok a mellkasi légzés oktatására) - Gyakorlatok - nonverbális légzőgyakorlatok (gyertyafújás, léggömb felfújása, fújójátékok használata stb.) - Gyakorlatok a légzési ritmus szabályozására és az egyensúly elérésére - A légzési cselekedet gyakorlása, kilégzés-belégzés (a légzés tudatosítása) - Gyakorlatok a mozgásszervek szelektív befolyásolására - Helyes testtartás különböző pozíciókban és motorikus tevékenységekben - A légzési cselekedet oktatása (mély belégzések, kényszerített kilégzések, a légzési cselekedet szakaszai) - A teljes test izomzatának tonizálása és troficitása - Összetett fizikai fejlesztőgyakorlatok zenei háttérrel/ anélkül - Ismeretek a kiegyensúlyozott (napi és heti)életmódról
3. Pszichomotorikusság	-Gyakorlatok a saját/ a pár testsémájának megismerésére -Gyakorlatok-játékok a saját és a pár fő és részletes testsémáinak felismerésére és megnevezésére: tükörben / a kollégán vagy

	manökenen/ képeken; - Gyakorlatok a testfelépítés megfigyelésére: - Általános motorikus gyakorlatok a különböző testrészek edzésével; -Gyakorlatok minden testrész használatára; -Szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül ["Tegyék hátra a kezeiket!"; "Zárjátok össze az ökleiket!" stb.] - Gyakorlatok - játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása - Testséma, (gyakorlatok a testrészek ismeretére). -Lateralitás (a test különböző szegmenseinek/ részeinek edzése; gyakorlatok az egyes testszegmensek használatára, szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül "Tegyék hátra a kezeiket!"; "Zárjátok össze, nyissátok ki az ökleiket!" stb., gyakorlatok - egyszerű mozgásos játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása). - Térbeli struktúrálás (Gyakorlatok a tárgyak felismerésére és megkülönböztetésére, 1-2 kritérium alapján, "szín, méret, forma" pl. : "A színes kockák", "A színes sarkok", "Rendezd méret szerint" stb.) - Időbeli tájékozódás. Gyakorlatok a tárgyak felismerésére a testsémával való összehasonlítás alapján - Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása - Gyakorlatok a napszakok (a specifikus cselekmények megjelenésével)/ a hét napjai/ az évszakok felismerésére - Gyakorlatok a tárgyak és az élőlények sebességük szerinti felismerésére (pl. ló, ember, repülőgép, macska) - Gyakorlatok a tárgyak helyzetének és irányulásának vizuális megkülönböztetésére, egymáshoz viszonyítva; -Auditív megkülönböztetési gyakorlatok (síp, hang) - Gyakorlatok egyszerű térbeli pozíciók felismerésére (rajta, alatt, elől, hátul, felül-alul stb., egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása)
4. Motorikus készségek	A járás oktatása és újraoktatása. -Gyakorlatok a helyes járás megtanulására: - lábgyakorlatok oszlopsorban. - előre-hátra, oldalsó járási gyakorlatok - járásgyakorlatok lépcsőmászással, lábváltkozással - járásváltozatok: lábujjhegyen, sarkon, a lábfej belső/ külső részén - járásgyakorlatok térden a tenyérre/ könyökre való támaszkodással, guggolással, kígyózva - járásgyakorlatok akadályokon és az akadályok felett, súlyok szállításával - járásgyakorlatok párban - járásgyakorlatok vonalsorban és oszlopsorban. A futás oktatása és újraoktatása. - Gyakorlatok a futás megtanulására: - gyakorlatok a kéz és a láb koordinációjára - futóiskola gyakorlatok: bokajáték, hátsó lábszár megérintése, térdemelés, oldalsó futás ("hozzáadott lépés"), futás ugrással ("csibészugrás") - Futásváltozatok: mérsékelt iramban, akadályok kikerülésével, irányváltoztatással - Futás: kígyózva, akadályok kikerülésével, tárgyak szállításával, akadályokon való áthaladással - Alkalmazott staféták - Rövidtávú futóversenyek/ futóvetélkedők. Ugróiskola gyakorlatok -Megérkezés gyakorlása (a földön, a mélyben, akadály fölött) -Támulási gyakorlatok (függőleges leválás) - Gyakorlatok egy lábon ugrásra - Gyakorlatok két lábon ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról a másikra való ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról két lábra való ugrásra - Ugrógyakorlatok "Úgrólépés", „Felugró lépés”

- Helybenugrási gyakorlatok
- Gyakorlatok lendülettel való ugrása
- Ugrások: helyben, helyből hosszan, akadályok felett
- Ugrás: indulás egy lábról és mindkét lábról (helyből és elmozdulással)
- Összetett mozgások: menés-futás-ugrás
- **Gyakorlatok az egyensúly fejlesztésére.**
- Talpgyakorlatok és egyensúlygyakorlatok nagy felületeken, az általános súlyponttal a támasztó felület közelében ("Labirintus" játék)
- Egyensúlyi járásgyakorlatok minta szerint
- Egyensúlyi járásgyakorlatok fordulatokkal
- Egyensúlyi járásgyakorlatok akadályok feletti lépéssel
- Egyensúlyi járásgyakorlatok könnyű súlyokkal
- Egyensúlyi járásgyakorlatok döntött síkban
- Egyensúlyi járásgyakorlatok párban („Kakasok küzdelme”, "Húzd a madzagot")
- Egyensúlyi járás a tornapadon ("Menj át a hídon" játék)
- A statikus pozíciók megtartása, fokozatosan növekedő ideig (támasztó segítségekkel, a talajon)
- Menés egyensúlyozással, szabadon és tárgyak szállításával vízszintes és ferde felületeken
- **Gyakorlatok megfogásra és dobásra**
- Gyakorlatok könnyű labda megfogására és eldobására
- Gyakorlatok a méta/gyógylabda dobására:
- dobás egy kézzel előre;
- dobás két kézzel előre-hátra;
- dobás két kézzel a fej felett, fentről és lentől.
- Gyakorlatok csavart dobásra
- Gyakorlatok ellenőrzött megfogásra
- Megfogás két kézzel, a saját és a pár dobásából
- **Kúszási gyakorlatok.**
- Kúszási gyakorlatok könyökön, hátrakulcsolt kezekkel, csak a karokkal való kúszás, ellenkező kar és láb
- Kúszási gyakorlatváltozatok (előre és hátra)
- Kúszás tenyéren és térden, alkaron és térden a "Krokodilversenyen" játék során
- **Mászási/ felmászási gyakorlatok**
- Mászási gyakorlatok rögzített létrára, kötélre
- Mászás a megdőlt tornapadon, a karok és a lábak segítségével
- Felmászás – lemászás: a megdőlt tornapadra és a megdőlt tornapadról
- Felmászási gyakorlatok különböző méretű tárgyak felé
- Felmászás: a tornaszert megfogva és rajta lépkedve, a tornaszert megfogva és a test felső részének forgatásával
- Összetett cselekvések: mászás-felmászás, húzás-csúszás
- Alkalmazott staféták és játékok.
- **Gyakorlatok a súlyok emelésére és szállítására**
- Gyakorlatok a tárgyak, sportanyagok, gyógylabdák kezelésére.
- Könnyű tárgyak szállítása, egy kézben/ két kézben fogva, a mellkashoz szórítva, egyénileg és párban
- Alkalmazott staféták és játékok.
- Az előrehajítási ügyességi készség: dobás, röplabda dobása és visszapattanása; kézzel és lábbal való megütés; tárgyakkal való megütés: ütő, stb.
- A megfogási ügyességi készség: megfogás két kézzel, helyben és mozgásban, a saját dobásból és a pár dobásából
- Stabilitási tengelyi készség: hajlítás, elnyújtás, átfordítás, megfordulás, egyensúlyozás
- Statikus és dinamikus testhelyzetek: ortostatikus helyzetek, gurítás, indulás
- Összetett cselekvések: dobás, megfogás, tárgyak szállítása/ meglökése
- Alkalmazott útvonalak és staféták megtétele, amelyek helyváltoztatási, ügyességi és stabilitási készségeket feltételeznek

	- Összetett cselekvések: alapvető mozgási készségek összetett mozgási készségekkel
5. Motorikus készségek (Motorikus tulajdonságok)	- A sebesség fejlesztése. - Reakció és végrehajtási sebesség, bizonyos motorikus cselekvések és tevékenységek végrehajtása hang-, vizuális- vagy tapintási jelekre. - Ismétlési sebesség, ismétlődő és ismert motorikus cselekvések vagy tevékenységek végrehajtása. - Mozgási sebesség egyenes vonalban - rövidtávú futási gyakorlatok párban és egyénileg: 10 m, 15 m. - Sebesség a többi motorikus tulajdonsággal kapcsolatban – Alkalmazott staféták párban és egyénileg ("Rákok és rákocskák" játék stb.). - Az erő fejlesztése. - Szegmentálási dinamikus erő (izotóniás erő) - Robbanó erő - Szegmentálási dinamikus erő állóképesség fejlesztése esetén - Gyakorlatok a saját testsúllyal - Gyakorlatok az egész testtel vagy a test bizonyos részeivel - Gyakorlatok könnyű gyógylabdával - Ugróköteles gyakorlatok - Eszközugyaklatok (szalag, kerékpár, stb.). - Körgyakorlatok - Az alsó végtagok, a hát és a has dinamikus ereje - Az állóképesség fejlesztése. - helyi izmok állóképessége - Hosszú futásgyakorlatok ellenőrzött szünetekkel - Futásgyakorlatok a szív-légzési kapacitás növelése érdekében -Az aerob erő kifejtéssel való ellenállás kifejlesztése - Szív-légzési rugalmasság változó erő kifejtés mellett - "Láncverseny" játék - A kéz ügyesség fejlesztése. - Az egyénileg végzett motorikus tevékenységek koordinációja -Gyakorlatok a koordináció fejlesztésére (összetett tárgyi gyakorlatok) -Motorikus struktúrák a nehézségi fok növelésével - Labdadobás és labdafogás, a labda vagy egy tárgy szállítása és ezek mozgatása a test körül. - A testszegmensek és a teljes test tevékenységének térben és időben történő koordinációja - A motorikus tevékenység koordinációja a partnerhez viszonyítva - Szem-motorikus koordináció egyszerű és összetett motorikus feladatok esetén - Staféták és pályák, játékok. - Mobilitás és ízületi stabilitás, az izmok rugalmassága -Összetett gyakorlatok minden testszegmens számára -Stretching -A hajlítás és kiterjesztés oktatása és újraoktatása, stb. - A gerinc és a csípőízületek mobilitása - A váll-, a könyök-, a térd- és a bokaízületek stabilitása - Vegyes motorikus tulajdonságok
6. A sportágak specifikus motorikus készségei	-A tárgyak kezelése (teniszlabda, röplabda, futball stb.) - Kétkezes megfogás a mellkason, saját dobásból vagy a pár dobásából -Specifikus atlétika: felső rajt (állva), gyorsfutás, hosszútáv futás, a métalabda dobása helyből, messzire - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kézilabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kosárlabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a röplabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a labdarúgásban -Minimális szerkezetek a labda megütésére, a labda átpasszolására a háló felett – asztalitenisz - Az akrobatikus tornára jellemző gyakorlatok: mérleg térdről; gurulás; bukfenc előre guggolásból a guggolásba, mérleg térdről; gurulás: oldalról, hátulról, a mellkason és a hason;

	- A sportjátékokra jellemző gyakorlatok - dinamikus és előkészítő játékok, amelyek minden egyes tanított sportra jellemzőek: mini kosárlabda; mini labdarúgás; mini kézilabda; asztalitenisz; - Egyszerű staféták és dinamikus játékok - A sportjátékok fogalmi (játékszabályok) - Sportjátékok és versenyek az osztályok és az iskolák között
7. Egyéni higiénia és védelem	- Testhigiénia - A felszerelés higiénája - A test felkészítésének fontossága az erőfeszítésre (bemelegítés) - Készenlét a konfliktushelyzetek megelőzésére/ megoldására

X. OSZTÁLY

1. Az egyéni pszicho-motorikus akvizíciók növelése és ezek felhasználása az egészség megőrzésében és erősítésében, valamint a harmonikus fizikai fejlődésben.

Specifikus kompetenciák és tanulási tevékenységpéldák

X. Osztály	
1.1. A fogyatékoság, a diagnózis, az anatómia-fiziológiai jellemzők, a képességek és az attitűdök, az egyéni határok ismerete.	
- Az egészségügyi állapot objektív és szubjektív jeleinek megnyilvánulása: az alapvető életfunkciók határai pihenés és erőfeszítés kifejtése közben (szív- és légzési ritmus, élettani kapacitás), testsúly, magasság, intelligenciahányados, fogyatékoság és gyógyszerkezelés jellege, javaslatok és ellenjavallatok, robusztusság és fizikai erőfeszítés, mozgásvágy és játékvágy és játékképesség, a napi tevékenységek teherbírása; - A tevékenység során az egészséget befolyásolható tényezők ismerete: táplálkozás, pihenés és relaxáció, környezeti higiénia, testhigiénia és ruházat, természetes tényezők (hőmérséklet, páratartalom, napsugárzás, légáramlatok stb.) szerves tényezők (láz, szédülés, fulladás vagy hányinger érzete, akut szervi fájdalom stb.); - A személyes higiéniai szabályok végrehajtása és betartása mind a tevékenységek alatt, mind szabadidőben: a tevékenységhez szükséges felszerelés használata, amely megfelel a fogyatékoságnak, szappannal való kéz-, arc- és a testmosás minden tevékenység után.	
1.2. Az egészségi állapot megszilárdítása és fenntartása a környezeti tényezők hatásai (víz, levegő, nap), az ortotikumok és a berendezések használata segítségével.	
- A légzés gyakorlása különböző erőfeszítések esetén, különböző évszakokban, különböző légköri körülmények között; - A megfelelő légzéstípus használata a környezeti hőmérséklet függvényében - A szervezet mértékkel való kitevése az egészségre előnyös természetes tényezőknek (nap, levegő és esetenként víz), valamint a természetes környezetben élő személyek napi tevékenységének szabályozása; - A saját egészséggel szembeni tudatossági és a felelősségi attitűd kialakítása. - Erőkifejtés higiénikus körülmények között. - Erőkifejtés és a testnek szükséges (aktív és passzív) szünetek váltakoztatása - Balesetmegelőzési intézkedések betartása. - Az egészségi állapotot megtartó és optimalizáló mindennapi életstílus elsajátítása.	
1.3. A szervezet harmonikus fejlődése.	
- Érzékszervi motorikus stimuláció a gyermekek számára érzékszervi megkülönböztetési gyakorlatok segítségével. - A szervezet harmonikus befolyásolása és a helyes testtartás befolyásolása. - Az egyének befolyásolása, hogy élethosszig végezzék a gyakorlatokat a szervezet fejlődése és a harmonikus fizikai állapot megőrzése érdekében. - A saját testtartás összehasonlítása a bemutatott mintával (plakátok, filmek, diák) stb. - A kollégák megfigyelése és esetleges figyelmeztetés helytelen testtartás esetén - A globális testtartás tanulmányozása a tükörben, elülről és profilból - A fő testrészek elhelyezkedéseinek és kinezetének ellenőrzése, és összehasonlítása a bemutatott mintákkal - A fizikai fejlesztési gyakorlatok és az összetett gyakorlatok elsajátítása a mindennapi tornákon való használat érdekében.	

2. A motorikus készségek és képességek fejlesztése az egyéni pszicho-motorikus kapacitás függvényében.

X. Osztály	
2.1. A testséma és a lateralitás kialakítása, az egyensúly oktatása.	- A saját testséma vagy a tevékenység alatti pár testsémájának ismerete; - A saját testséma és a pár testsémájának fő és részletbeli elemeinek azonosítása: tükörben/ egy kollégán vagy egy képen; - Az általános egyensúly és a talpi bőny ingereinek oktatása.
2.2. Alapvető észlelési-motoros viselkedések kialakítása (szín, forma, méret);	- A tárgy azonosítása és megkülönböztetése 1-2 kritérium (szín, méret, forma) szerint. - Munkamenetek elsajátítása a méret kritérium alapján.
2.3. Térbeli és időbeli eligazodás, szervezés és struktúrálás kialakítása és fejlesztése.	- A testek betájolása a testséma alapján. - A térbeli elhelyezések felismerése. - Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok teljesítése. - A napszaknak/ a hét napjának/ az évszaknak az azonosítása. - A tárgyak helyzetének és irányításának vizuális megkülönböztetése, egymáshoz viszonyítva;
2.4. A járás oktatása és újraoktatása.	- A helyes járás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a járás oktatására
2.5. A futás oktatása és újraoktatása.	- A futás gyakorlása - Útvonalak, staféták és mozgásos játékok szervezése a rövidtávú futás oktatására
2.6. Az ugróiskola kialakítása és elsajátítása.	- Az egy lábon, két lábon való ugrás, az ugrás az egyik lábról a másikra, az egyik lábról mindkét lábra megtanulása és gyakorlása - A helybenugrás megtanulása és gyakorlása.
2.7. A hasznosító-alkalmazási készségek kialakítása és elsajátítása: súlyok dobása és megfogása, emelése és szállítása, kúszás és mászás/ felmászás.	- A tárgyak dobásának és megfogásának megtanulása - Egyes tárgyak és/ vagy sportanyagok kezelése - A kúszás megtanulása és gyakorlása - A mászás és a felmászás megtanulása
2.8. A motorikus készségek fejlesztése.	- Feltételes motorikus készségek (sebesség, erő, állóképesség) - Koordinációs készségek (kézügyesség) - Közvetítő motorikus készségek, izom-ín hajlékonyság, neuro-motorikus rugalmasság, ízületi mobilitás.

3. Az élethez szükséges személyes önállóság elsajátítása szervezett vagy spontán tevékenységek segítségével.

X. Osztály	
3.1. Személyes autonómia kialakítása és oktatása.	- A mindennapi élethez szükséges cselekvések és motorikus cselekvések végrehajtása. - A személyes higiéniai szabályok alkalmazása.
3.2. A független élethez szükséges készségek fejlesztése mozgásos játékokkal és sportok gyakorlásával a diákok egyéni pszichológiai lehetőségeihez alkalmazkodva (atlétika, akrobatika, kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, asztalitenisz stb.).	- Segítség elfogadása a kollégától és segítség nyújtása a kollégának magas nehézségi fokú feladatok esetén - Részvétel a társadalmi jellegű mozgásos játékokban, amelyek különféle motoros készségek összekötését feltételezik. - A kollégák fejlődésének felbecsülése az elemek és a gyakorlatok végrehajtásában - Motivációs jellegű sporteseményeken, versenyeken és vetélkedőkön való részvétel. - A versenytársak és az ellenfelek iránti tisztelet attitűdjének megnyilvánulása a verseny során (fairplay, empátia) - Hivalkodásmentes megnyilvánulás a csapattársakkal, megelégedettség a versenyek és a vetélkedők

győzelme esetén

- A versenyek és vetélkedők vereségének méltó elviselése a csapattársakkal
- Gratulálás a versenyek és vetélkedők győzteseinek, beleértve a vetélytársakat is
- Az önszerveződés és önkontroll szellemének megnyilvánulása a gyakorlati tevékenységekben.

Tartalmak

Tartalomterületek	X. Osztály
1. Érzékelő-motorikus ösztönző elemek és a motorikus tevékenységet megszervező elemek	-Szenzoriális megkülönböztetési gyakorlatok (hallás, látás, szaglás, tapintás-kinetikus) - Gyakorlatok az ismerős környezetből származó tárgyak felfedezésére és felismerésére, több érzékszerv (hallás/ látás stb.) bevonásával - Gyakorlatok a megérintésre, a tapogatásra, a nyomásra, a simogatásra - Gyakorlatok az előre-hátra, oldalra, kígyózva, cikcakkba, nyomvonalon mintákkal, akadályokon/ akadályok alatt és akadályokon túli menésre - Pozíciók: vigyázzállásban, pihenés, leülés - Gyülekezési alakzatok: körben, félkörben, vonalban, egy sorban - Mozgási alakzatok: körben, oszlopban egyenként és kettesével - Fordulások balra és jobbra ugrással - Gyülekezés vonalsorban és oszlopsorban - Helyből indulás és megállás
2. A harmonikus fizikai fejlődés elemei	- A pszicho-motorikus oktatási tevékenységeken való részvételre vonatkozó egyedi követelmények és szabályok, beltérben és a szabadban - Levegőkúrák és napfürdők - Gyakorlatok a helyes pozíció és testtartás megtartására (helyben ülés, pihenés, guggolás, lefekvés stb.) - Gyakorlatok a testhelyzeti(paravertebrális) izmok fejlesztésére -Globális gyakorlatok (utánzási gyakorlatok: "Az utánzó", "Tégy úgy, mint én") - Tagolt gyakorlatok a testrészek szelektív megoldozására (gyakorlatok a fejnek, a nyaknak, a felső és az alsó végtagoknak, a törzsnek, a hátnak) - Szimmetrikus és aszimmetrikus gyakorlatok az összes térkoordinátán - Légzőgyakorlatok (gyakorlatok a mellkasi légzés oktatására) - Gyakorlatok - nonverbális légzőgyakorlatok (gyertyafújás, léggömb felfújása, fújójátékok használata stb.) - Gyakorlatok a légzési ritmus szabályozására és az egyensúly elérésére - A légzési cselekedet gyakorlása, kilégzés-belégzés (a légzés tudatosítása) - Gyakorlatok a mozgásszervek szelektív befolyásolására - Helyes testtartás különböző pozíciókban és motorikus tevékenységekben - A légzési cselekedet oktatása (mély belégzések, kényszerített kilégzések, a légzési cselekedet szakaszai) - A teljes test izomzatának tonizálása és troficitása - Összetett fizikai fejlesztőgyakorlatok zenei háttérrel/ anélkül - Ismeretek a kiegyensúlyozott (napi és heti) életmódról
3. Pszichomotorikusság	-Gyakorlatok a saját testéma/ a pár testsémájának megismerésére -Gyakorlatok-játékok a saját és a pár fő és részletes testsémáinak felismerésére és megnevezésére: tükörben / a kollégán vagy manökenen/ képeken; - Gyakorlatok a testfelépítés megfigyelésére: - Általános motorikus gyakorlatok a különböző testrészek edzésével; -Gyakorlatok minden testrész használatára; -Szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül ["Tegyétek

	hátra a kezeiteket!"; "Zárjátok össze az ökleiteket!" stb.] - Gyakorlatok - játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása - Testséma, (gyakorlatok a testrészek ismeretére). - Lateralitás (a test különböző szegmenseinek/ részeinek edzése; gyakorlatok az egyes testszegmensek használatára, szóbeli parancsok végrehajtása minta alapján/ minta nélkül "Tegyétek hátra a kezeiteket!"; "Zárjátok össze, nyissátok ki az ökleiteket!" stb., gyakorlatok - egyszerű mozgásos játék: a tanár/ a kollégák testtartásának utánzása). - Térbeli struktúrálás (Gyakorlatok a tárgyak felismerésére és megkülönböztetésére, 1-2 kritérium alapján, "szín, méret, forma" pl. : "A színes kockák", "A színes sarkok", "Rendezd méret szerint" stb.) - Időbeli tájékozódás. Gyakorlatok a tárgyak felismerésére a testsémával való összehasonlítás alapján - Egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása - Gyakorlatok a napszakok (a specifikus cselekmények megjelölésével)/ a hét napjai/ az évszakok felismerésére - Gyakorlatok a tárgyak és az élőlények sebességük szerinti felismerésére (pl. ló, ember, repülőgép, macska) - Gyakorlatok a tárgyak helyzetének és irányulásának vizuális megkülönböztetésére, egymáshoz viszonyítva; - Auditív megkülönböztetési gyakorlatok (síp, hang) - Gyakorlatok egyszerű térbeli pozíciók felismerésére (rajta, alatt, elől, hátul, felül-alul stb., egyszerű térbeli elmozdulási parancsok végrehajtása)
4. Motorikus készségek	A járás oktatása és újraoktatása. -Gyakorlatok a helyes járás megtanulására: - lábgyakorlatok oszlopsorban. - előre-hátra, oldalsó járási gyakorlatok - járásgyakorlatok lépcsőmászással, lábváltakozással - járásváltozatok: lábujjhegyen, sarkon, a lábfej belső/ külső részén - járásgyakorlatok térden a tenyérre/ könyökre való támaszkodással, guggolással, kígyózva - járásgyakorlatok akadályokon és az akadályok felett, súlyok szállításával - járásgyakorlatok párban - járásgyakorlatok vonalsorban és oszlopsorban. A futás oktatása és újraoktatása. - Gyakorlatok a futás megtanulására: - gyakorlatok a kéz és a láb koordinációjára - futóiskola gyakorlatok: bokajáték, hátsó lábszár megérintése, térdemelés, oldalsó futás ("hozzáadott lépés"), futás ugrással ("csibészugrás") - Futásváltozatok: mérsékelt iramban, akadályok kikerülésével, irányváltatással - Futás: kígyózva, akadályok kikerülésével, tárgyak szállításával, akadályokon való áthaladással - Alkalmazott staféták - Rövidtávú futóversenyek/ futóvetélkedők. Ugróiskola gyakorlatok -Megérkezés gyakorlása (a földön, a mélyben, akadály fölött) -Tágulási gyakorlatok (függőleges leválás) - Gyakorlatok egy lábon ugrásra - Gyakorlatok két lábon ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról a másikra való ugrásra - Gyakorlatok egyik lábról két lábra való ugrásra - Ugrógyakorlatok "Úgrólépés", „Felugró lépés” - Helybenugrási gyakorlatok - Gyakorlatok lendülettel való ugrása - Ugrások: helyben, helyből hosszban, akadályok felett - Ugrás: indulás egy lábról és mindkét lábról (helyből és elmozdulással) - Összetett mozgások: menés-futás-ugrás

	- Gyakorlatok az egyensúly fejlesztésére. - Talpgyakorlatok és egyensúlygyakorlatok nagy felületeken, az általános súlyponttal a támasztó felület közelében ("Labirintus" játék) - Egyensúlyi járásgyakorlatok minta szerint - Egyensúlyi járásgyakorlatok fordulatokkal - Egyensúlyi járásgyakorlatok akadályok feletti lépéssel - Egyensúlyi járásgyakorlatok könnyű súlyokkal - Egyensúlyi járásgyakorlatok dőlt síkban - Egyensúlyi járásgyakorlatok párban („Kakasok küzdelme”, "Húzd a madzagot") - Egyensúlyi járás a tornapadon ("Menj át a hídon" játék) - A statikus pozíciók megtartása, fokozatosan növekedő ideig (támasztó segítségekkel, a talajon) - Menés egyensúlyozással, szabadon és tárgyak szállításával vízszintes és ferde felületeken - Gyakorlatok megfogásra és dobásra -Gyakorlatok könnyű labda megfogására és eldobására -Gyakorlatok a méta/ gyóglabda dobására: - dobás egy kézzel előre; - dobás két kézzel előre-hátra; - dobás két kézzel a fej felett, fentről és lentől. - Gyakorlatok csavart dobásra - Gyakorlatok ellenőrzött megfogásra - Megfogás két kézzel, a saját és a pár dobásából - Kúszási gyakorlatok. -Kúszási gyakorlatok könyökön, hátrakulcsolt kezekkel, csak a karokkal való kúzás, ellenkező kar és láb -Kúszási gyakorlatváltozatok (előre és hátra) - Kúzás tenyéren és térdén, alkaron és térdén a "Krokodilversenyen" játék során - Mászási/ felmászási gyakorlatok - Mászási gyakorlatok rögzített létrára, kötélre - Mászás a megdőltött tornapadon, a karok és a lábak segítségével - Felmászás – lemászás: a megdőltött tornapadra és a megdőltött tornapadról -Felmászási gyakorlatok különböző méretű tárgyak felé - Felmászás: a tornaszert megfogva és rajta lépkedve, a tornaszert megfogva és a test felső részének forgatásával - Összetett cselekvések: mászás-felmászás-húzás-csúszás - Alkalmazott staféták és játékok. - Gyakorlatok a súlyok emelésére és szállítására - Gyakorlatok a tárgyak, sportanyagok, gyóglabdák kezelésére. - Könnyű tárgyak szállítása, egy kézben/ két kézben fogva, a mellkashoz szórítva, egyénileg és párban - Alkalmazott staféták és játékok. - Az előrehajítási kézügyességi készség: dobás, röplabda dobása és visszapattanása; kézzel és lábbal való megütés; tárgyakkal való megütés: ütő, stb. - A megfogási kézügyességi készség: megfogás két kézzel, helyben és mozgásban, a saját dobásból és a pár dobásából - Stabilitási tengelyi készség: hajlítás, elnyújtás, átfordítás, megfordulás, egyensúlyozás - Statikus és dinamikus testhelyzetek: ortostatikus helyzetek, gurítás, indulás - Összetett cselekvések: dobás, megfogás, tárgyak szállítása/ meglökése - Alkalmazott útvonalak és staféták megtétele, amelyek helyváltoztatási, kézügyességi és stabilitási készségeket feltételeznek - Összetett cselekvések: alapvető mozgási készségek összetett mozgási készségekkel
5. Motorikus készségek (Motorikus tulajdonságok)	- A sebesség fejlesztése. - Reakció és végrehajítási sebesség, bizonyos motorikus cselekvések és tevékenységek végrehajtása hang-, vizuális- vagy tapintási jelekre.

	- Ismétlési sebesség, ismétlődő és ismert motorikus cselekvések vagy tevékenységek végrehajtása. - Mozgási sebesség egyenes vonalban - rövidtávú futási gyakorlatok párban és egyénileg: 10 m, 15 m. - Sebesség a többi motorikus tulajdonsággal kapcsolatban – Alkalmazott staféták párban és egyénileg ("Rákok és rákocskák" játék stb.). - Az erő fejlesztése. - Szegmentálási dinamikus erő (izotóniás erő) - Robbanó erő - Szegmentálási dinamikus erő állóképesség fejlesztése esetén - Gyakorlatok a saját testsúllyal - Gyakorlatok az egész testtel vagy a test bizonyos részeivel - Gyakorlatok könnyű gyógylabdával - Ugróköteles gyakorlatok - Eszközygyakorlatok (szalag, kerékpár, stb.). - Körgyakorlatok - Az alsó végtagok, a hát és a has dinamikus ereje - Az állóképesség fejlesztése. - helyi izmok állóképessége - Hosszú futásgyakorlatok ellenőrzött szünetekkel - Futásgyakorlatok a szív-légzési kapacitás növelése érdekében - Az aerob erő kifejtéssel való ellenállás kifejlesztése - Szív-légzési rugalmasság változó erő kifejtés mellett - "Láncverseny" játék - A kéz ügyesség fejlesztése. - Az egyénileg végzett motorikus tevékenységek koordinációja - Gyakorlatok a koordináció fejlesztésére (összetett tárgyi gyakorlatok) - Motorikus struktúrák a nehézségi fok növelésével - Labdadobás és labdafogás, a labda vagy egy tárgy szállítása és ezek mozgatása a test körül. - A testszegmensek és a teljes test tevékenységének térben és időben történő koordinációja - A motorikus tevékenység koordinációja a partnerhez viszonyítva - Szem-motorikus koordináció egyszerű és összetett motorikus feladatok esetén - Staféták és pályák, játékok. - Mobilitás és ízületi stabilitás, az izmok rugalmassága - Összetett gyakorlatok minden testszegmens számára - Stretching - A hajlítás és kiterjesztés oktatása és újraoktatása, stb. - A gerinc és a csípőízületek mobilitása - A váll-, a könyök-, a térd- és a bokaízületek stabilitása - Vegyes motorikus tulajdonságok
6. A sportágak specifikus motorikus készségei	- A tárgyak kezelése (teniszlabda, röplabda, futball stb.) - Kétkezes megfogás a mellkason, saját dobásból vagy a pár dobásából - Specifikus atlétika: felső rajt (állva), gyorsfutás, hosszútáv futás, a métalabda dobása helyből, messzire - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kézilabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a kosárlabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a röplabdában - Minimális megfogás-passzolás-dobás szerkezetek a labdarúgásban - Minimális szerkezetek a labda megütésére, a labda átpasszolására a háló felett – asztalitenisz - Az akrobatikus tornára jellemző gyakorlatok: mérleg térdről; gurulás; bukfenc előre guggolásból a guggolásba, mérleg térdről; gurulás: oldalról, hátulról, a mellkason és a hason; - A sportjátékokra jellemző gyakorlatok - dinamikus és előkészítő játékok, amelyek minden egyes tanított sportra jellemzőek: mini kosárlabda; mini labdarúgás; mini kézilabda; asztalitenisz; - Egyszerű staféták és dinamikus játékok - A sportjátékok fogalmai (játékszabályok)

	- <i>Sportjátékok és versenyek az osztályok és az iskolák között</i>
7. Egyéni higiénia és védelem	- <i>Testhigiénia</i> - <i>A felszerelés higiénája</i> - <i>A test felkészítésének fontossága az erőfeszítésre (bemelegítés)</i> - <i>Készenlét a konfliktushelyzetek megelőzésére/ megoldására</i>

Módszertani javaslatok

A Komoly, súlyos, mély és/ vagy társult értelmi fogyatékosok speciális iskolai tanterve azoknak a tanároknak szól, akik az Inkluzív Oktatási Központokban és a speciális iskolákban a Testnevelés tantárgyat oktatják.

Az elolvasás a következő sorrendben történik: az általános kompetenciáktól a specifikus kompetenciákig, a tanulási tevékenységektől és ezektől a tartalomig. A tanárok az osztály sajátosságainak, a rendelkezésre álló anyagi eszközök és a diákok hajlandóságának és kívánságának megfelelően fogják megtervezni a tanulást.

A tanítási folyamat megtervezése az iskolai tananyag személyre szabott elolvasásával kezdődik. A mélyreható olvasás érdekében a következő kérdéseket kell megválaszolni:

- Milyen célból teszem ezt? (a kompetencia azonosítása)
- Hogyan fogom megvalósítani? (a tanulási tevékenységek meghatározása)
- Milyen tartalmat fogok használni? (a tartalom kiválasztása)
- Mivel fogom megvalósítani? (az erőforrások elemzése)
- Mennyi valósult meg? (az értékelési eszközök meghatározása)

A diák és a tanár közötti kapcsolat szempontjából a feladat megvalósítása érdekében négy szakasz kerül kiemelésre:

1. fizikai - ha a feladat teljesítése közvetlen segítséget igényel a felnőtt részéről;
2. gesztikai - azokban az esetekben, amikor elegendőek a példázás, a bemutatás vagy a feladatok végrehajtására szolgáló utasítások és jelzések;
3. verbális - olyan helyzetek esetén, amikor az utasítások vagy a felvilágosítások elegendőek a feladat elvégzéséhez;
4. független - ha a feladatot teljes egészében a diák végzi, közbeni magyarázatok nélkül. Az osztály tanulójának csoportjában egyidejűleg létezik a négyféle kapcsolatteremtési forma, amely ezen diákok testnevelési tevékenységének sajátossága.

A testnevelési tevékenység a speciális iskolákban különleges anyagi ellátást feltételez adaptált technikai felszereléssel.

A különböző fejlettségi szintek elsajátítása mellett ezek a diákok az adott pillanatban igényelt támogatási szinttől is különböznek egymástól, amelyet bizonyos cselekedetek, gyakorlatok, cselekvések és tevékenységek végrehajtására igényelnek. A két feltételt egymáshoz viszonyítva, azaz a motorikus készségek és az elsajátítottak fejlettségi szintjét és a felnőtt részvételét a végrehajtás segítségével, olyan értékeket kapunk, amelyek kiemelik az egyén funkcionális fejlettségét az adott időben. Ugyanakkor megfigyelhetjük a diákok funkcionális fejlődését a két koordinátán (fejlesztés és támogatás).

A súlyos/ mély/ társult értelmi fogyatékos diákoknak oktatott testnevelés és sporttevékenységek tantárgy keretében szükség van arra, hogy őket egyénileg és együttesen vezessék és eligazítsák; ez bizonyos mozgások elsajátításának és végrehajtásának megkönnyítésére, valamint a megoldandó feladatra való jobb összpontosítás érdekében szükséges.

A szükséges kezűgyességi és pozicionálási módszerek segítségével elkerülhető a diákok sérülése. Ezért a következő szabályok betartása szükséges:

- a szakember eldönti, hogy egy vagy több ember szükséges a hallgató kezelésére; ha két emberre van szükség, akkor az egyik lesz a felelős;
- a felelős személy eldönti, hogy mikor áll fel a tanuló (jelzés), hogy helyzete megfelelő-e, és általában a diák felső testrészéhez közel áll;
- a tanuló felemelését és szállítását előre megtervezik az akadályok eltávolítása, a kerek székek állapotának ellenőrzése érdekében stb.; a tanárnak a következő lépésre kell összpontosítania, és nem az útvonal hosszára;
- a tanár a lehető legközelebb áll a széttárt lábú diákhoz a jobb egyensúly érdekében;
- a tanárnak határozottan kell megfognia a tanulót, felügyelve a fejét, a vállait és a csípőjét, elkerülve a törzs megcsavarodását vagy elcsúszását; kerüljék el a diákok begörccsölését a szakemberek által ajánlott relaxációs technikák alkalmazásával;
- a diákok számára biztosítsák a szükséges magyarázatokat a félreértés elkerülése érdekében;
- a diákok helyzetét általában félóránként kell megváltoztatni; az egy óra a leghosszabb időszak, amelyet a diák elbírhát, és csak a szakemberek előírásai esetén;
- a hely megváltoztatása nem azonos a pozíció megváltoztatásával;
- az alacsony testtartási kontrollal vagy az alacsony izomtónussal rendelkező diákok teljes támogatást igényelnek a törzs körül, és nem a felső végtagjaikat kell meghúzni;
- ezeket a szabályokat kinevelőterapeuta fogja feldolgozni mindazok számára, akik részt kívánnak venni a testnevelési tevékenységekben.

A diákok biztosítása

1. Annak érdekében, hogy a diákot bevonja a tevékenységbe, ennek bele kell egyeznie a kezelésbe.
2. Közölje a diákkal a tervezeteket, ne érje őt mindez váratlanul!
3. Kérje a diák támogatását és együttműködését, a részvételét, amennyire csak tud, képes és hajlandó!

Elhelyezés

A diákok elhelyezését napközben változtatni kell. Ugyanazon helyzet megtartása nemcsak kellemetlen, hanem súlyos sérülésekhez is vezethet: az eszkaláció, az ínszalagok megrövidülése, az izomsugorodás megjelenése, a testhelyzetek eltorzulása, valamint légzési, keringési és emésztési nehézségek.

A didaktikai folyamat szempontjából a következő elvek érvényesülnek:

1. Adjon biztonságérzetet a gyermeknek!
2. Dicsérje azért, amit tesz, és ne dorgálja meg azért, amit nem tud vagy nem akar megvalósítani; minden helyzetben a diáknak oka van erre!
3. Csökkentse a segítséget fokozatosan, ahogyan a diák halad a feladat elvégzésében!
4. Bátorítsa a gyermek bármilyen kezdeményezését, jutalmazza meg!
5. Kerülje a diák megfélemlítését, fenyegetését vagy megbüntetését!
6. A tanulási folyamatban abból induljon ki, amire a diák képes, és igazítsa a feladatot a képességeihez!
7. Ne kényszerítse a diákot egy tevékenység elvégzésére, ha nincs megfelelő hangulatban, és használja fel a saját kezdeményezését!
8. Motiválja a gyermeket minden tevékenységben; kezdje az ismert dolgokkal, és egyenként vezesse be az új elemeket!
9. Ne erőltesse a diákot arra, hogy olyan tevékenységeket tanuljon meg vagy végezzen el, amely a képességeit meghaladja!
10. Segítsen a diáknak abban, hogy bízson saját erejében, és elfogadja vagy felülmúlja fogyatékosságát

Az elemi és a gimnáziumi tanterv olyan tanulási tevékenységeket példáz, amelyek lehetővé teszik az áttérést a tartalomra való összpontosításról a tanulási tapasztalatokra való összpontosításra. A készségek fejlesztése érdekében ajánlott, hogy a tanítás során alkalmazott tanítási stratégiák hangsúlyozzák a következőket: a tudás progresszív felépítését, a megközelítések rugalmasságát és a differenciált megvalósítást.

Figyelembe véve az elemi és a gimnáziumi osztályokba járó gyermekek sajátosságait, a tanárok olyan megközelítéseket fognak alkalmazni, amelyek hozzáférhetővé és vonzóvá teszik a testnevelési tanóra tartalmát. A játék módszerré, eszközzé és szervezési formává válik, amelyet a diákok motoros és pszichikai képességeihez igazítanak.

A tanév elején az osztályok és munkacsoportok megszervezését a Speciális Inkluzív Oktatás szellemében folytatják. A tanév első hónapjában figyelmet fordítanak az egyéni és a csoportos mozgásokra, valamint a munkacsoportokra is (kör, oszlop, sor, félkör stb.).

A motoros tevékenységgel párhuzamosan a szaknyelvet fogják használni, amelyből nem hiányozhat a metafora, mint a mentális kép kialakításának és a megszerzett tudás hasznosításának eszköze. Minden elemi osztályban, különösen az előkészítő osztályban, a hangsúlyt a párokban való munkára és a csoportmunkára kell helyezni, előnyben részesítve a kölcsönös integrációt, a segítséget és az ösztönzést. Biztosítani kell olyan eszközök (labdák, körök, zászlók, eszközök, berendezések, védelmi rendszerek stb.) használatát, amelyek a gyermekek védelmét biztosítják, elkerülve a balesetek lehetőségét. Javasoljuk, hogy az erőforrások esztétikusak, vonzóak és könnyen kezelhetőek legyenek.

A kompetencia alapú oktatási megközelítés szempontjából, ajánlott a folyamatos értékelés alkalmazása, hangsúlyt fektetve a tanulási eredmények megbecsülésére minden diák iskolai előrehaladásához képest. A tanárok más tanulási formákat és a tartalmakat is kidolgozhatnak, figyelembe véve az egyéni és az osztály sajátosságait, az iskola eszközi ellátását és a diákok lehetőségeit.

Az alapkészségek felbecsülése és az oktatási tevékenység átruházhatósága érdekében, azt javasoljuk, hogy a **testnevelés** tantárgy oktatásában használt tanítási stratégiák a következőkre összpontosítsanak: a tudás fokozatos felépítése, a megközelítések rugalmassága és differenciált megvalósítás, koherencia és inter- és transzdiszciplináris megközelítéseket.

A hatékony értékelés érdekében a tanárok az „Elemi és gimnáziumi osztályoknak szánt értékelési rendszert” fogják használni, minden diák sajátosságait figyelembe véve. Ez az értékelési rendszer tartalmazza a kiértékelt területeket, eszközöket (próbák), ezek egyéni és osztályszintű elosztását, a próbák leírását és minden használt kritériumot a próbák kiértékelésében, vagyis:

GIMNÁZIUMI OSZTÁLYOK ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE

Tartalmak	Kiértékelt készségek/ képességek	Értékelési eszközök – opcionális próbák		ÉRTÉKELÉSI KULCS																							
				V. Osztály						VI. Osztály						VII. Osztály						VIII. Osztály					
				5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10
Erő	Karizomzat	Fekvőtámaszok	L	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	8	10	4	5	6	7	9	11	5	6	7	8	10	12
			F	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	10	12	6	7	8	9	11	13	7	8	9	10	12	14
		Felhúzás csüngve	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			F	1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	8	10	4	5	6	7	9	11
		Felhúzások a tornapadon	L	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7
			F	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hasizomzat	Törzs felemelése háttal fekve 30’’	L	14	15	16	17	19	21	15	16	17	18	20	22	16	17	18	20	22	24	17	18	19	22	25	28
			F	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Lábak felemelése háttal fekve 30 ‘‘	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			F	3	4	5	6	8	10	4	5	6	8	10	12	5	6	7	9	11	13	6	7	8	11	13	15
	Hátizomzat	Törzs felemelése arccal előre 30 ‘‘	L	15	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20	21	17	18	19	20	21	22	18	19	20	22	24	26
			F	16	17	18	19	20	21	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	23	25	19	20	21	22	26	28
		Medence felemelése ülő helyzetből 30 ‘‘	L	8	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13	14	10	11	12	14	16	18	11	12	13	15	17	20
			F	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	12	13	14	16	18	20	13	14	15	17	19	23
	Lábizomzat	Távugrás helyből (cm)	L	130	135	138	141	145	148	135	138	141	144	150	155	140	143	146	149	155	160	145	148	151	154	160	165
			F	150	153	156	159	162	165	155	158	161	164	170	175	160	163	166	169	174	180	165	168	172	175	180	185
		Ugrás a tornapad felett 30’’	L	4	6	8	10	13	15	6	8	10	14	16	18	8	10	12	16	18	20	8	10	12	17	20	23
			F	6	8	10	12	15	18	8	10	12	16	18	20	10	12	14	18	23	26	10	12	14	20	22	25
Sebesség		Rövidtávú szállítás 5 x 10 m	L	23’0	22’9	22’8	22’7	22’6	22’5	22’8	22’7	22’6	22’5	22’3	22’2	22’1	22’6	21’9	21’8	21’7	22’6	21’5	21’4	21’3	21’2	22’1	
			F	22’2	22’1	22’0	21’9	21’8	21’7	21’4	21’3	21’2	21’1	21’0	20’9	20’8	20’7	20’6	20’5	20’4	20’3	20’2	20’2	20’1	20’0	19’9	19’8
Atlétika	Futás	Gyorsfutás 50m felső rajttal	L	9’8	9’7	9’6	9’5	9’4	9’3	9’6	9’5	9’4	9’3	9’2	9’1	9’4	9’2	9’0	8’9	8’8	8’7	9’2	9’1	9’0	8’9	8’7	8’6
			F	9	8’9	8’8	8’7	8’6	8’5	8’6	8’5	8’4	8’3	8’2	8’1	8’4	8’3	8’2	8’1	8	7’9	8’2	8’1	8	7’9	7’8	7’7
		Hosszútávfutás: V-VI. osztály 600m L,800m F VII-VIII. osztály 800m L 1000m F	L	3,27	3,22	3,17	3,12	3,05	3,00	3,2	3,15	3,10	3,05	3,00	2,55	4,55	4,50	4,45	4,40	4,30	4,20	4,50	4,45	4,40	4,33	4,25	4,15
			F	4,00	3,55	3,50	3,45	3,35	3,25	3,50	3,45	3,40	3,35	3,25	3,15	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25
	Ugrás	Távugrás lendülettel	L	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55	2,40	2,45	2,50	2,55	2,60	2,65	2,45	2,50	2,63	2,60	2,70	2,80	2,50	2,55	2,60	2,70	2,80	2,90
			F	2,45	2,50	2,55	2,60	2,70	2,80	2,50	2,55	2,60	2,65	2,75	2,85	2,55	2,60	2,65	2,75	2,90	3,00	2,60	2,70	2,80	2,90	3,10	3,10
	Dobás	A métaalabda dobása	L	12	13	14	15	16	18	13	14	15	16	18	20	14	15	16	18	22	26	15	16	17	20	23	26
			F	18	19	20	21	22	24	20	21	22	26	28	30	22	23	24	26	29	32	24	25	26	29	32	35
Talajtorna	Akrobatika	Elszigetelt akrobatikus	L	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	

		elemek	F																							
Sportjáték	Sportjáték	Elszigetelt technikai eljárások	L	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4
			F																							
		Kétoldalú játék	L	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
			F																							

AZ ANTROPOMETRIAI MÉRÉSEK LEÍRÁSA

(az Országos Sportkutató Intézet szerint)

1. Magasság (cm)

A mérés elvégzéséhez szükséges eszközök: centiméteres szalag/ mérőszalag, derékbősségmérő.

Eljárás: A diák magasságának helyes méréséhez a diák mezítláb, álló helyzetben (ortosztatizmussal) kell legyen, a háta és a feje hozzá kell érjen függőlegesen falhoz; a fej pozíciója az előre irányított nézés. Derékbősségmérő vagy mérőszalag alkalmazásával (egy cm-es beosztású oszlopsor ragasztható a falra, legalább 0,5 cm-es felosztással) megmérjük a távolságot a talajtól a *vertex pontszint* merőleges vetületéig a falon (a legmagasabb pont a fejen), amelyet egy legalább 90°-os szöget bezáró tárggyal határozunk meg (pl. egy 15-20 cm-es derékszögűvonalzó), az egyik oldal a *vertex pontszinten*, a másik oldal pedig a falon van. A magasság centiméterben és 0,5 centiméteres felosztásban kerül feljegyzésre.

2. Súly (kg)

A mérés elvégzéséhez szükséges eszközök: orvosi mérleg (mechanikus/ ellenőrzött elektronikus).

Eljárás: A diák testsúlyának objektív és pontos mérésére érdekében csak könnyű sportfelszerelésbe lesz felöltöztetve. A súly kilogrammban és a kilogramm alegységeiben (száz grammonként) kerül feljegyzésre.

3. A lábfej hossza (cm)

A mérés elvégzéséhez szükséges eszközök: centiméteres szalag/ mérőszalag/ vonalzó. Eljárás: A lábfej hosszúságának mérésére érdekében (mezítláb vagy vékony zokniban), a diák egy sík felületre helyezi lábát, és a tanár megméri a távolságot a hátsó saroktól (*pternion* ponttól) a leghosszabb lábujjáig (általában a nagylábujj csúcsa - *hallucis*), amit *akropodion* pontnak is neveznek. A hosszúság centiméterben és 0,5 centiméteres felosztásban kerül feljegyzésre.

4. A mellkas magassága (cm)

A mérés elvégzéséhez szükséges eszközök: centiméteres szalag/ mérőszalag.

Eljárás: A diák egy sík felületű széken ül (a falhoz függőlegesen tapadva), háta és a fej hátsó fele érinti a falat. Egy derékbősségmérő vagy egy mérőszalag segítségével (egy cm-es beosztású oszlopsor ragasztható a falra, legalább 0,5 cm-es felosztással) megmérjük a távolságot a szék alapjától ("0" ponttól) a *vertex* pont (legmagasabb pont a fejen) merőleges vetületéig a falon, amelyet egy legalább 90°-os szöget bezáró tárggyal határozunk meg (pl. egy 15-20 cm-es derékszögűvonalzó), az egyik oldal a *vertex pontszinten*, a másik oldal pedig a falon van. A magasság centiméterben és 0,5 centiméteres felosztásban kerül feljegyzésre. Kiszámolható a százalékarány a testmagassághoz képest. Ugyanakkor a mellkas magasságának a testmagasság értékéből való kivonása által meghatározható az alsó végtagok hossza és százalékaránya.

5. Mellbőség (cm)

A mérés elvégzéséhez szükséges eszközök: centiméteres szalag/ mérőszalag.

Eljárás: A mellbőséget egy centiméteres szalaggal vagy egy rugalmas mérőszalaggal mérjük. A diák álló helyzetben van. A szalagot vízszintesen a mellkas köré helyezzük el, a hónalj alá, közvetlenül a mellbimbók felé a fiúk esetében és megközelítően 3 cm-el a mellbimbók fölé a lányok esetében. A diákok vékony majóban vagy pólókban vannak. A mellbőséget három különböző helyzetben mérjük:

- normális helyzetben;
- maximális belégzésnél;
- maximális kilégzésnél.

A három értéket rögzítjük. A mellkasi rugalmasságot a maximális belégzési mellkasbőség a maximális kilégzési mellkasbőségből való kivonása által határozzuk meg. A három mérés centiméterben és 0,5 centiméteres felosztásban kerül feljegyzésre.

6. Hasbőség (cm)

A mérés elvégzéséhez szükséges eszközök: centiméteres szalag/ mérőszalag.

Eljárás: A hasbőséget egy centiméteres szalaggal vagy egy rugalmas mérőszalaggal mérjük. A diák álló helyzetben van. A szalagot vízszintesen a has köré helyezzük, a köldök felett kb. 2-3 cm-el. A diákok vékony majóban vagy pólókban vannak, felemelik ruháikat kicsit, a has szintjén. A mérés centiméterben és 0,5 centiméteres felosztásban kerül feljegyzésre.

7. Medencebőség (cm)

A mérés elvégzéséhez szükséges eszközök: centiméteres szalag/ mérőszalag.

Eljárás: A medencebőséget (glutealis bőséget) egy centiméteres szalaggal vagy egy rugalmas mérőszalaggal mérjük. A diák álló helyzetben van. A szalagot vízszintesen a medence köré helyezzük, a farizmok legkiemelkedőbb pontjaira. A diákok vékony majóban vagy pólókban vannak. A mérés centiméterben és 0,5 centiméteres felosztásban kerül feljegyzésre.

8. Fejbőség (cm)

A mérés elvégzéséhez szükséges eszközök: centiméteres szalag/ mérőszalag.

Eljárás: A fejbőséget egy centiméteres szalaggal vagy egy rugalmas mérőszalaggal mérjük. A diák ülő vagy széken ülő helyzetben van. A szalagot vízszintesen a fej köré helyezzük, elől a *glabella pont* szintjére (kicsit a szemöldökök szintje fölé). A mérés centiméterben és 0,5 centiméteres felosztásban kerül feljegyzésre.

9. Biakromiális távolság (cm)

A mérés elvégzéséhez szükséges eszközök: centiméteres szalag/ mérőszalag.

Eljárás: A biakromiális távolságot egy centiméteres szalaggal vagy egy rugalmas mérőszalaggal mérjük. A diák ülő helyzetben van. A szalagot vízszintesen a bal *akromion* ponttól a jobb *akromion* pontig helyezzük. A mérés centiméterben és 0,5 centiméteres felosztásban kerül feljegyzésre.

10. A karok fesztávolsága (cm)

A mérés elvégzéséhez szükséges eszközök: centiméteres szalag/ mérőszalag.

Eljárás: A karok fesztávolságát egy centiméteres szalaggal vagy egy rugalmas mérőszalaggal mérjük. A diák ülő helyzetben van, a karjai kitárt és vízszintesen felemelt helyzetben vannak. A diák háta és karjai (a tenyér kifelé fordítva) függőlegesen megérintik a falat, egy sík felületen. A leginkább ajánlott egy vízszintes felosztású rács felragasztása a falra, centiméteres és 0,5 cm-es felosztással (a hosszúsága megközelítően 2 m, a szélessége megközelítően 40-50 cm annak érdekében, hogy a különböző magasságú diákokat lemérhessék). Megmérjük a diák középső ujjai disztális pontjai közötti távolságát. A mérés centiméterben és 0,5 centiméteres felosztásban kerül feljegyzésre. Kiszámítható a test magasságához való arányulás.

IRÁNYADÓ ELŐÍRÁS

A MINIMÁLIS FELSZERELTSÉGRŐL/ OKTATÁSI INTÉZMÉNY, A TESTNEVELÉS TANTÁRGY ESETÉN
V-VIII. OSZTÁLYOS OKTATÁSI INTÉZMÉNYEK

Ssz.	Oktatási eszközök	Mérték	Címek	Mennyiség/ Címek
SPORTBERENDEZÉSEK, FELSZERELÉSEK ÉS ESZKÖZÖK				
1.	Tornapad	Db.	1	4
2.	Tornabak ugráshoz	Db.	1	1
3.	Tornaláda	Db.	1	1
4.	Asztalitenisz asztala (ütők és háló)	Db.	1	1
5.	Kosárlabda panelek oszlopokkal és gyűrűkkel	Db.	1	2
6.	Kézilabdakapu	Db.	1	2
7.	Bordásfal	Db.	1	6
8.	Röplabdaoszlopok	Csomag	1	1
9.	Matrac	Db.	1	8
10.	Kemény trambulín	Db.	1	2
11.	Mérőeszközök - 10-szeres időmérő	Db.	1	2
	Mérőeszközök –	Db.	1	2

12.	10 m-es mérőszalag			
13.	Sakkjáték	Db.	1	8
14.	Labdák sportjátékokhoz - labdarúgás	Db.	1	6
15.	Labdák sportjátékokhoz - kézilabda	Db.	1	6
16.	Labdák sportjátékokhoz - rögbi	Db.	1	6
17.	Labdák sportjátékokhoz - röplabda	Db.	1	6
18.	Labdák sportjátékokhoz - kosárlabda	Db.	1	6
19.	Métalabdák	Db.	1	6
20.	Gyógylabdák - 1-2 kg	Db.	1	6
21.	Hálók sportjátékokhoz - kézilabda	Db.	1	2
22.	Hálók sportjátékokhoz - kosárlabda	Db.	1	2
23.	Hálók sportjátékokhoz - röplabda	Db.	1	1

Bibliográfia

PROGRAMA ȘCOLARĂ pentru EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT Clasele I – a X-a (OM nr.5235 / 01.09.2008) București, 2008

PROGRAMA ȘCOLARĂ pentru EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, Clasele a V-a – a VIII-a (OM Nr. 3393 / 28.02.2017) București, 2017

Ardelean, T., (1990), *Particularitățile dezvoltării calităților motrice*, Centru de multiplicare IEFS, București

Cârstea, Gh., (1993), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București

Curriculum pentru educația timpurie a copiilor de la 3 la 6/7 ani, (2008), București: unitatea de management al proiectelor pentru învățământul preuniversitar

Dragnea, Adrian/ Bota, Aura, (1999), *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică, București

Epuran, M., (1976), *Psihologia educației fizice*, Editura Sport- Turism, București

Gheorghe, Grigore/Dințică, G, (2010), *Metodica dezvoltării calităților motrice la copiii 7-11 ani*, Editura Discobolul, București

Horghidan, V., (2000), *Problematika psihomotricității*, Editura Globus, București

Mitra, Gheorghe/ Mogoș, Alexandru, (1980), *Metodica educației fizice școlare*, Ediția a-III-a, Editura Sport-Turism, București

Negulescu, I., (2006), *Integrare socială prin practicarea sportului și activități fizice adaptate*, ANEFS, București

Popovici, D. (2005). *Terapii ocupaționale pentru persoane cu deficiențe*, Ed. Muntenia; Constanța

Roșan, A. (2015). *Psihopedagogie specială. Modele de evaluare și intervenție*, Ed. Polirom, Iași

Tudor, V., (2005), *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Editura Alpha, Buzău

Verza, E., Verza, F.E. (2011). *Tratat de psihopedagogie specială*, Ed. Universității din București, București

Munkacsoport

Liana Maria MITRAN, coordonator Ministerul Educației Naționale

Elena Antoanela MĂRGĂRITA, coordonator Inspectoratul Școlar Județean Vâlcea

Diana BUMBĂCILĂ, fordítás koordinátor Inspectoratul Școlar Județean Timiș

Alina VESE, fordítás koordinátor Inspectoratul Școlar Județean Bihor

Név, keresztnév	Képviselt intézmény
Mărgărita Elena Antoanela	I.Ș.J. Vâlcea
Bărbuț Daniel	I.Ș.J. Vâlcea
Cârceag Petre Daniel	C.Ș.E.I. Băbeni
Pîrjol Nicoleta	C.Ș.E.I. Băbeni
Gavrișiu Iuliana Claudia	C.N.I. "Matei Basarab", Râmnicu Vâlcea
Popescu Ana-Maria	Sc. Gim. Nr. 10, Râmnicu Vâlcea
Onogea Rodica	Liceul Sanitar "Antim Ivireanul", Râmnicu Vâlcea
Georgescu Maria	Sc. Gim. Nr. 5, Râmnicu Vâlcea
Lazăr Diana	Sc. Gim. "I. Ghe. Duca", Râmnicu Vâlcea
Mugescu Aurora	Sc. Gim. "Take Ionescu", Râmnicu Vâlcea
Tăbăcuțu Teodor Anton	Sc. Gim. Mădulari, Com. Cernișoara

Fordítás

Név, keresztnév	Képviselt intézmény
Novac Mioara	CȘEI „Paul Popescu Neveanu” Timișoara
Gatea Simona	CȘEI „Dumitru Ciumăgeanu”, Timișoara
Bancu Cristina	CȘEI „Dumitru Ciumăgeanu”, Timișoara
Somogyi Ildiko	CȘEI „Paul Popescu Neveanu” Timișoara
Hamzescu Daniela	CREI Timiș