

**Tanterv a
TESTNEVELÉS
kompetenciaalapú oktatásához
az előkészítő osztálytól a II.osztályig**

Bukarest, 2013

ALAPKOMPETENCIÁK

- 1. A pszicho-motorikus készségek alkalmazása az egészség megőrzése és a harmonikus fizikai fejlődés érdekében**
- 2. A motorikus készségek és képességek gyakorlása az egyéni pszicho-motorikus képességek függvényében**
- 3. A spontán vagy szervezett mozgásos játékokban és tevékenységekben való részvétel**

Sajátos kompetenciák és tanulási tevékenységek

1. A pszicho-motorikus készségek alkalmazása az egészség megőrzése és a harmonikus fizikai fejlődés érdekében

Előkészítő osztály	I. osztály	II. osztály
<p>1.1. A napfény és a hőmérséklet egészségi állapotot befolyásoló hatásának felismerése</p> <ul style="list-style-type: none"> - különböző évszakokban végzett erő kifejtés specifikus légzéstípusainak gyakorlása - a szervezetet érő természeti tényezők (szabadlevegő, napfény) jótékony hatásainak felismerése - a különböző évszakoknak / időjárásnak megfelelő sportfelszerelés használatára vonatkozó szabályok alkalmazása 	<p>1.1. A napfény és a víz egészségi állapotot befolyásoló hatásának felismerése</p> <ul style="list-style-type: none"> - napfürdők, levegőzés, úszás - a megfelelő szabályok alkalmazása a szervezet környezeti tényezőknek való kitevésekor - a különböző évszakoknak / időjárásnak megfelelő sportfelszerelés használatára vonatkozó szabályok alkalmazása 	<p>1.1. Alapszabályok alkalmazása a szervezet természeti tényezőknek való kitevésekor, testedzés során</p> <ul style="list-style-type: none"> - különböző időjárási körülmények között végzett erő kifejtés specifikus légzéstípusainak gyakorlása - a napégés elkerülésére vonatkozó szabályok betartása - megfelelő sportfelszerelés (öltözködés, vetkőzés) használatára vonatkozó szabályok alkalmazása
<p>1.2. A helyes testtartás fő jellemzőinek azonosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - helyes testtartás felvétele alaphelyzetekben és mozgásban - különböző testhelyzetek felvétele (állóhelyzet, ülőhelyzet, térdenállás, fekvőhelyzet stb.) 	<p>1.2. A helyes testtartás fő jellemzőinek azonosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - helyes testtartás felvételének gyakorlása különböző helyzetekben és mozgások során - a helyes testtartás megőrzése dinamikus mozgás közben - a napi tevékenységek közbeni helyes testtartás önellenőrzése 	<p>1.2. A helyes testtartás megőrzése statikus és dinamikus helyzetekben</p> <ul style="list-style-type: none"> - helyes testtartás felvétele minden helyzetben - helyes testtartástól eltérő testtartás azonnali javítása figyelmeztetésre - helyes és helytelen testtartás közötti különbségek érzékelése
<p>1.3. A különböző testrészek általános fizikai fejlesztését szolgáló gyakorlatok és mozgásváltozatok végzése</p> <ul style="list-style-type: none"> - minden testrészre kiterjedő gyakorlatsorok végzése - mozgásos gyakorlatok végrehajtása a gyerek saját képességeinek függvényében - mozgásos gyakorlatok végzése stabilitási 	<p>1.3. A különböző testrészek általános fizikai fejlesztését szolgáló gyakorlatok és mozgásváltozatok végzése</p> <ul style="list-style-type: none"> - a komplex testi fejlesztés összetevőinek részleges gyakorlása - a komplex testi fejlesztést szolgáló gyakorlatsorok alkalmazása a gyakorlatok sorrendjének és időtartamának betartásával. 	<p>1.3. Az általános fizikai fejlesztést szolgáló komplex gyakorlatok napi végzése</p> <ul style="list-style-type: none"> - a helyváltoztató készülék fejlesztésére kiterjedő gyakorlatsorok végzése - a komplex testi fejlesztés összetevőinek napi tornakénti gyakorlása - kifejező mozgások végzése zenére

Előkészítő osztály	I. osztály	II. osztály
feltételek mellett - kifejező mozgások végzése zenére	- kifejező mozgások végzése zenére	
1.4. Személyes higiéniai szabályok betartása - erő kifejtés utáni minimális tisztálkodás végzése - a személyes sportfelszerelés karbantartása, megfelelő tárolása és szállítása	1.4. Személyi higiéniai szabályok betartása - erő kifejtés után rendszeresen alkalmazott higiéniai intézkedések (kézmosás, verejték letörlése, sportfelszerelés váltása) - megfelelő, tiszta és esztétikus sportfelszerelésben való megjelenés állandó jelleggel	1.4. Személyi higiéniai szabályok betartása - erő kifejtésközben és után higiéniai intézkedések alkalmazása - a személyes, valamint a társ sportfelszerelésének higiénijának ellenőrzése - a személyes higiénia szabályainak alkalmazása

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

Előkészítő osztály	I. osztály	II. osztály
2.1. Motorikus készségek alkalmazása játékhelyzetekben - ugrások gyakorlása mozgásos játékok alkalmával - különböző eszközök dobásának-fogásának gyakorlása - egyszerű staféták (váltóversenyek)	2.1. Mozgásos tevékenységek végzése a motorikus készségek jellemző megnyilvánulási formáival - mozgásos struktúrák gyakorlása - gyorsaságot igénylő dinamikus versenyek és játékok - dinamikus izomcsoportonkénti erőfejlesztés egyénileg és párban (hát-, has- és lábizom)	2.1. Mozgásos tevékenységek végzése a jellemző motorikus készségek kombinálásával - mozgásos készségek gyakorlása, ismétlése - különböző eszközök fogásának gyakorlása - összetett - mozgásos gyakorlatok végzése (2-3 készség gyakorlásával)
2.2. Mozgásos játékokban való részvét a személyes motorikus képességek fejlesztése érdekében - versenyek, dinamikus játékok, melyek szaladást, akadálykerülést, akadályon /akadály alatti átmászást, célba dobást stb. foglalnak magukba	2.2. Mozgáskészségek alkalmazása játékos és versenyhelyzetekben - a készségek globális gyakorlása - az új készségek beépítése a meglévő motorikus állományba - motorikus készségek változatos láncolatát magába foglaló váltóversenyek és játékok	2.2. Összetett mozgáskészségek alkalmazása iskolai és iskolán kívüli tevékenységekben - részvétel összetett mozgásos tevékenységekben a tanórákon (pl. váltóversenyek, mozgásos játékok, stb.) - mozgásos tevékenységekben való

Előkészítő osztály	I. osztály	II. osztály
<ul style="list-style-type: none"> - a reakciósebességet és mozdulatgyorsaságot fejlesztő gyakorlatok végzése vizuális és auditív jeladásra - dinamikus játékok szervezése (szaladás, követés, irányváltás, különféle testtartások felvétele – pl. Az agár és a nyúl, Kacsák és vadász stb.) 		részvétel a szabadidőben
<p>2.3. Személyes érzelmek/cselekvések testbeszéddel való kifejezése</p> <ul style="list-style-type: none"> - gimnasztikai alapformájú egyszerű gyakorlatok (egyensúlyozás egy lábon, kéziszer-gyakorlatok hullahopp karikával, labdával, szalaggal, zászlókkal stb.) -pantomim - ritmikustorna- és aerobic elemek, valamint ezek kombinációinak gyakorlása zenei aláfestésre - táncsoportokban, sport-együttesekben való részvét 	<p>2.3. A különböző sportágazatokból átvett testi kifejezőkészség alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportjátékokra előkészítő bemelegítő és dinamikus játékok - akrobatikus torna, ritmikus sport, aerobic, népi- vagy sporttánc elemeinek gyakorlása zenei aláfestéssel 	<p>2.3. A tánc esztétikai elemeinek integrálása a mozgásos tevékenységekbe</p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobatikus torna, ritmikus sport, aerobic, népi- vagy sporttánc elemeinek gyakorlása a tanórán - sport, művészeti és kulturális csoportokban való részvétel

3. A spontán vagy szervezett mozgásos játékokban és tevékenységekben való részvétel

Előkészítő osztály	I. osztály	II. osztály
<p>3.1. A játékszabályok létjogosultságának elismerése</p> <ul style="list-style-type: none"> - szabályok elfogadása és betartása - megfelelő viselkedés a társakkal, helyes személyközi kapcsolatok kialakítása 	<p>3.1. A játékszabályok létjogosultságának elismerése</p> <ul style="list-style-type: none"> - a meghatározott szabályok alkalmazása a mozgásos tevékenységekben - a különböző felelősségek – csoportfelelős, 	<p>3.1. A játékszabályok alkalmazása a szervezett és a spontán mozgásos tevékenységekben</p> <ul style="list-style-type: none"> - a meghatározott szabályok betartása minden tevékenységben és mindenki által,

Előkészítő osztály	I. osztály	II. osztály
<ul style="list-style-type: none"> - egyszerű stafétákban való részvét a megbeszélte szabályok betartásával 	<p>csapatkapitány, bíró, pontozó – forgásszerű betöltése</p>	<p>a különböző felelősségek forgásszerű betöltése</p> <ul style="list-style-type: none"> - a tanulók bevonása a játékszabályok alkotásába
<p>3.2. A csoportos mozgástevékenységekbe való bekapcsolódás</p> <ul style="list-style-type: none"> - páros és csoportos gyakorlatok végrehajtása - váltóversenyek (staféták), versenyek - csapattársak sportszerű biztatása - empátia tanúsítása csapattársakkal/csoporttársakkal szemben 	<p>3.2. A testnevelésre jellemző csoportos tevékenységeken való részvétel</p> <ul style="list-style-type: none"> - csoportos tevékenységeken való részvétel - csapatversenyek 	<p>3.2. A testnevelésre jellemző csoportos tevékenységeken való részvétel</p> <ul style="list-style-type: none"> - a gyakorló csoportok megszervezése eltérő, a sportágnak megfelelő kritériumok alapján - a gyakorlás formáinak kiszélesítése - a tanulók bevonása a szervezési és mozgásos feladatokba egyéni képességeik figyelembevételével
<p>3.3. Együttműködő magatartás tanúsítása a játékban</p> <ul style="list-style-type: none"> - segítségnyújtás, segítség elfogadása a játékban - a példás magatartás kiemelése (fair-play) 	<p>3.3. Együttműködő magatartás, segítőkészség és fair-play tanúsítása a motorikus tevékenységek során</p> <ul style="list-style-type: none"> - segítségnyújtás és –elfogadás gyakorlása - csapattársak biztatása elismeréssel és bátorítással - a csapatszellem fejlesztése a tagok szerepének, a csapatmunka előnyeinek kiemelésével 	<p>3.3. Együttműködő magatartás, segítőkészség és fair-play tanúsítása a motorikus tevékenységek során</p> <ul style="list-style-type: none"> - a győztesek érdemeinek elismerése - alárendelt és fölrendelt szerepek gyakorlása

TANULÁSI TARTALMAK

	Előkészítő osztály	I. osztály	II. osztály
1. A mozgásos tevékenységek szervezési elemei	<ul style="list-style-type: none"> - Helyzetek: vigyázzállás, pihenj állás, ülőhelyzetek - Sorakozási alakzatok: kör, félkör, egysoros vonal - Járás alakzatok: körben, egysoros oszlopban - Testfordulatok ugrással balra és jobbra 	<ul style="list-style-type: none"> - Sorakozási alakzatok (egysoros, kétsoros) - Járás alakzatok: egyes oszlopban - Vigyázzállás és pihenj állás - Testfordulatok ugrással balra és jobbra 	<ul style="list-style-type: none"> - Sorakozási alakzatok (egysoros, kétsoros) - Járás alakzatok: egyes oszlopban, kettes oszlopban - Sorakozó sorban, oszlopban - Vigyázzállás és pihenj állás - Testfordulatok balra és jobbra - Elindulás, helyben járás, megállás
2. A harmonikus fizikai fejlesztés elemei	<ul style="list-style-type: none"> - A tornatermi, illetve szabadtéri pszicho-motoros tevékenységek speciális követelményei és részvételi szabályai - Napfürdők, levegőzés - Gyakorlatok a mozgásszervek szelektív befolyásolására - Légzőszervek fejlesztése 	<ul style="list-style-type: none"> - helyes testtartás - kiinduló helyzetek: állás, terpeszállás, térdelés, ülés, fekvés - minden testrészre kiterjedő gyakorlatok - testi fejlődést elősegítő gyakorlatsorozatok - testtartást és attitűdöt javító gyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> - helyes testtartás változatos mozgásos helyzetekben - kiinduló helyzetek: állás, terpeszállás, térdelés, ülés, fekvés - légzőszervek fejlesztése (belégzés, kilégzés, mélylégzés) - minden testrészre kiterjedő gyakorlatok - testi fejlődést elősegítő gyakorlatsorozatok zenei alapra vagy anélkül
3. Motorikus adottságok	<ul style="list-style-type: none"> - Izomerő –dinamikus izomcsoportonkénti erőfejlesztés (kar -, hát- és hasizom) - Állóképesség – általános állóképesség aerob feltételek mellett - Gyorsaság – a reagálás gyorsasága, mozdulatgyorsaság vizuális, auditív és tapintási ingerre - Vágtagyorsaság rövidtávon (10-15 m) - Ügyesség - rugalmasság és stabilitás, 	<ul style="list-style-type: none"> - gyorsaság: <ul style="list-style-type: none"> • a reagálás gyorsasága vizuális, auditív és tapintási ingerekre • mozgásos tevékenységek végrehajtásának gyorsasága (mozdulatgyorsaság) • egyenes vonalú helyváltoztatás - ügyesség: a mozgásos tevékenységek finom koordinálása - izomerő: dinamikus 	<ul style="list-style-type: none"> - gyorsaság: <ul style="list-style-type: none"> • a reagálás gyorsasága vizuális, auditív és tapintási ingerekre • mozgásos tevékenységek végrehajtásának gyorsasága (mozdulatgyorsaság) • egyenes vonalú helyváltoztatás - ügyesség: a mozgásos tevékenységek finom koordinálása - izomerő: dinamikus

	a mozgásos tevékenységek finom koordinálása	izomcsoportonkénti erőfejlesztés - állóképesség: általános állóképesség aerob feltételek mellett - rugalmasság és ízületi stabilitás	izomcsoportonkénti erőfejlesztés - állóképesség: általános állóképesség aerob feltételek mellett - rugalmasság és ízületi stabilitás
4. Motorikus készségek (előkészítő osztály) Mozgáskészségek, manipulációs készségek és stabilitási készségek (első és második osztály)	<ul style="list-style-type: none"> - Járások: rendes járás, lábujj-járas, törpejás - Futások: mérsékelt iramú futás, gyorsfutás, futás akadálykerüléssel, futás irányváltással - Ugrások: helyben ugrás, távolugrás lendülettel (helyből), akadályok átugrása - Egyensúlyozó járás tornapadon - Húzózkodás tornapadon karok és lábak segítségével - Kúszások térden és könyéken - Tárgyak manőverezése (teniszlabda, röplabda, futballabda stb.) - Kétkezes felső labdafogás - Atlétika: állórajt, gyorsfutás - Sportjátékok: labdaátadás társnak és elkapás - Egyszerű váltóversenyek és dinamikus játékok 	<ul style="list-style-type: none"> - Járás: lábujjhegyen, törpejás, támadóállásban járas - futás: egyenletes iramban, gyorsfutás, akadálykerüléssel, irányváltással, tárgycipeléssel Ugrás :egy és két lábról, helyből és nekifutással - egyensúlyozó járas tornapadon tárgycipeléssel, tárgyakon való átlépkedéssel - mászás: kapaszkodással, támaszkodással, akadályokra lépéssel - húzózkodás: előrehaladás csúszós felületen (tornapadon) a karok segítségével, párban - mászás-ereszkedés: bordásfalon, lejtőn - vonzolás: a lábak és karok segítségével térden és könyökön - dobáskészségek: indítás, gurítás, hajítás; elütés kézzel, ütővel, palettával; elrúgás lábbal stb. (tárgykezelés) - elkapás-készségek: kétkezes elkapás helyben, önindításból és társtól - tengelyirányú stabilitási készségek: hajlítás, nyújtás, csavarás, visszatérítés, egyensúlyozás - statikus és dinamikus helyzetek: 	<ul style="list-style-type: none"> - járas: lábujjhegyen, törpejás, hozzáadott lépésben járas - futás: ígyóvonalonban, akadálykerüléssel, tárgycipeléssel, akadályon átkerüléssel - ugrás: egy és két lábról, helyből és nekifutással, ugrókötelezés - egyensúlyozó járas keskeny és megemelt, dőlt vagy vízszintes tornapadon - mászás: kapaszkodással, akadályokra lépéssel átfordulással - húzózkodása-eltolása tárgyaknak, társaknak a karok segítségével, egyedül és párban - mászás-ereszkedés: bordásfalon, lejtőn - vonzolás: a tenyér, a lábak, alkarok segítségével térden és könyökön - dobáskészségek: dobás, akadályozott dobás, kosárdobás, elütés kézzel, ütővel, palettával; elrúgás lábbal stb. (tárgykezelés) - elkapás-készségek: egy és kétkezes elkapás helyben, mozgásban, önindításból és társtól - tengelyirányú stabilitási készségek: hajlítás, nyújtás, csavarás, visszatérítés,

		<p>ortosztatikus pozíciók, gurulások, különböző starthelyzetek</p> <ul style="list-style-type: none"> - a kialakult mozgás-, manipuláló- és stabilitási készségek alkalmazása váltóversenyek során 	<p>egyensúlyozás</p> <ul style="list-style-type: none"> - statikus és dinamikus helyzetek, ortosztatikus pozíciók, gurulások, különböző starthelyzetek - a kialakult mozgás-, manipuláló- és stabilitási készségek alkalmazása váltóversenyek során
<p>5. Egyéni biztonság és higiénia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Óra utáni minimális higiéniai intézkedések - Biztonsági intézkedések 	<ul style="list-style-type: none"> - a felszerelés higiénája - a szervezet erő kifejtésre való felkészítése (bemelegítés) - balesetmegelőző intézkedések 	<ul style="list-style-type: none"> - az erő kifejtés higiénája, az erő kifejtés és a pihenés közti arány, aktív pihenés - a szervezet erő kifejtésre való felkészítése (bemelegítés) - helyes légzés erő kifejtéskor és az erő kifejtés után - elsősegélynyújtás technikája, segítségnyújtás
<p>6. Alap sport-készségek</p>		<ul style="list-style-type: none"> - atlétika: kitartó futás, állórajtból gyorsfutás, méta labda dobása helyből távolra - akrobatikus torna: mellső mérlegállás; félszára; híd talajról (hanyatfekvésből tologatással); gurulások oldalra, hason, háton; gurulóátfordulás előre guggoló támaszból guggolásba - ritmikus torna: karlendítések, lépésvariációk, testfordulatok helyben - aerobic: alaplépések - sportjátékok: a mini-kosárlabdára, mini-futballra, mini-kézilabdára, tollaslabdára, asztaliteniszre, teniszre jellemző dinamikus és bemelegítő játékok - szezonális sportjátékok: sísülés, görkorcsolya, jégkorcsolya, úszás, sakk, 	<ul style="list-style-type: none"> - atlétika: kitartó futás, állórajtból gyorsfutás, méta labda dobása helyből távolra - akrobatikus torna: mellső mérlegállás; félszára; híd talajról (hanyatfekvésből tologatással); gurulások; gurulóátfordulás előre guggoló támaszból guggolásba - ritmikus torna: karlendítések, lépésvariációk, testfordulatok helyben - aerobic: alaplépések - sportjátékok: a mini-kosárlabdára, mini-futballra, mini-kézilabdára, tollaslabdára, asztaliteniszre, teniszre jellemző dinamikus és bemelegítő játékok - szezonális sportjátékok: sísülés, görkorcsolya, jégkorcsolya, úszás, sakk, szánkózás

		<p>szánkozás</p> <ul style="list-style-type: none"> - a tanult sportjátékok alapszabályai - sportinformációk 	<ul style="list-style-type: none"> - a tanult sportjátékok alapszabályai - sportinformációk
7. Személyiségjegyek fejlesztése		<ul style="list-style-type: none"> - a testnevelés és sporttevékenységeken kapott szerepek - a versenyeken való viselkedési követelmények: agresszivitás vs. küzdőképesség - csoport/csapattársak közötti kapcsolat a testnevelés és sportórákon 	<ul style="list-style-type: none"> - a testnevelés és sporttevékenységeken kapott szerepek - helyes döntések hozatala - a társakkal való kommunikáció fontossága, szabályai, a közlés milyensége - magatartás és érzelmi állapot összefüggései - helyes magatartás versenyhelyzetekben - csoport/csapattársak közötti kapcsolat a testnevelés és sportórákon

Fordították:

- Ferencz Edith-Mária – elemi tagozatos tanár – Bolyai Farkas Elméleti Líceum, Marosvásárhely
- Molnár-Kovács Emese – elemi tagozatos tanár – George Coșbuc Gimnázium, Marosvásárhely
- Zahu Valéria – elemi tagozatos tanár – Szacs vay Imre Gimnázium, Nagyvárad

Láttamozták az Országos Bizottság tagjai:

- Karp Ágnes – elemi tagozatos tanár – Szász Adalbert Sportlíceum, Marosvásárhely
- Makai Emese-Márta – elemi tagozatos tanár – 2-es Sz. Diaconu Coresi Általános Iskola, Brassó
- Porsche Éva – elemi oktatásért felelős szaktanfelügyelő – Hargita Megyei Tanfelügyelőség, Csíkszereda

Koordinálta:

- Mátyás Emőke-Éva – óvodai és elemi oktatásért felelős szaktanfelügyelő – Országos Oktatási Minisztérium, Kisebbségi Főosztály, Bukarest