**Kosárpalánta kerettanterv 1-4. évfolyam számára**

**A kosárpalánta kerettanterv célja**

A tanterv célja, hogy átfogó, egységes sportszakmai koncepciót kínáljon az 1-4. évfolyamos tanulók számára. A kerettanterv alapja a korosztálynak megfelelő széleskörű képességfejlesztés, mely megalapozza akár a későbbi versenyszerű sportolást, de hasznos hátteret ad a mindennapi élethez is. Cél, hogy megteremtse a lehetőséget arra, hogy a későbbiekben, a programban résztvevő gyerekek képesek legyenek a fizikai képességeik maximális kiaknázására, és ezt ne korlátozza semmilyen a múltból eredő hiányosság. A több éves tapasztalat mutatja, hogy a mozgásminőség megfelelő fejlesztését a széleskörű képességfejlesztéssel ötvözve sokkal stabilabb, felhasználhatóbb alapot kapnak az esetleges későbbi sportágspecifikus célok eléréséhez. Ennek érdekében a kosárpalánta kerettanterv ötvözi az atlétika, a gimnasztika és a küzdősportok hasznos alap mozgásanyagát a kosárlabda megalapozó gyakorlatanyagával.

**Kapcsolódás a testnevelés kerettantervhez**

A kosárpalánta kerettanterv célkitűzései, szemlélete és szellemisége számos ponton kapcsolódik a testnevelés kerettantervben meghatározott irányelvekhez. A tantervben deklarált célok elérése döntően a kerettanterv szakmai anyagának felhasználásával, arra ráépítve valósul meg.

A kosárpalánta kerettanterv a kosárlabda mellett három bázis sportágra épít kifejezetten azért, mert ezen sportágak megalapozó mozgás- és gyakorlatanyaga megfelelő alapot képez arra, hogy a kerettanterv legfontosabb célkitűzései (mozgáskultúra megalapozása, széleskörű képességfejlesztés) megvalósuljanak. A kosárpalánta kerettanterv szellemisége mellett mozgás és gyakorlatanyaga is rengeteg ponton kapcsolódik a testnevelés kerettantervhez, nem elsősorban teljesen új és eltérő szakmai tartalma határozza meg. A két óra időkeret adta lehetőséget kihasználva a testnevelés kerettantervben meglévő szakmai tartalmat felhasználja, a benne foglalt alapvető mozgáshoz kapcsolódó ismereteket megerősíti és kiegészíti. A képzési arányokat korban felfelé haladva folyamatosan eltolja, döntően a labdás ügyességfejlesztés irányába.

Mindezek mellett viszont világosan meghatározza a kerettantervhez kapcsolódó szakmai, módszertani javaslatokat, óravezetési tanácsokat, mert ezek használata elengedhetetlen a kosárpalánta kerettanterv megvalósításához. A szakmai tartalom úgy került összeállításra, hogy az órák akár kisméretű tornateremben, normál általános iskolai felszereltség mellett is megtarthatóak legyenek.

**A kosárpalánta kerettanterv felépítése**

A kosárpalánta kerettanterv az 1-4. évfolyamos háromórás testnevelés kerettantervhez igazodva, annak szakmai tartalmára is építve került meghatározásra. A kosárpalánta kerettantervben a háromórás testnevelés kerettanterv alapvető célkitűzési, fejlesztési irányai folyamatosan megvalósulnak, mert ezek az ismeretek kiváló alapot nyújtanak a két órás időkeret szakmai tartalmának teljesítéséhez.

**Szakmai alapok**

* 1. **A teljesítmény piramis**

A természetes testmozgás, mozgáskultúra kialakításán, megszerettetésén túl megfelelő alapot kell felépíteni a későbbiekben élsportot választó tanulók már sportágspecifikus képzéséhez, teljesítményük fokozásához is. A teljesítmény felépítése egy piramist alkot.

Képességek

Teljesítmény fokozása

Mozgás

Hatékonyság Stabilitás Propriocepció

A piramis legalsó szintjén a megfelelő mozgáskultúra, mozgásfejlesztés áll. Ezek után következik a teljesítmény fejlesztése, majd a sportágspecifikus képességek fejlesztése. Ezek a szintek szoros kölcsönhatásban vannak egymással, gyakorlatilag egyiket sem lehet csak önmagában fejleszteni. A legfontosabb az, hogy melyikkel milyen arányban foglalkozunk a különböző korosztályokban.

Nagyon fontos a képzésben, hogy megfelelő edzéstervezéssel és megfelelő gyakorlatokkal a „Palánták” képességeinek fejlesztése megvalósuljon úgy, hogy közben a gyerekek élvezik a sportolást, a kosárlabdát, a játékot. A játékos gyakorlatanyagon keresztül a megalapozás szempontjából fontos képességet fejlődnek.

Az általános iskola alsó tagozatán a legtöbbet a mozgás megfelelő megalapozásával foglalkoznak. Minél szélesebb az alapozás, annál biztosabb a későbbiekben a fejlődés. A piramis második szintjén lévő célzott teljesítményfokozás a 7-10 éves korosztályban, annak is főleg az első felében nem célja a kerettantervnek. A 9-10 éveseknél már valamelyest belép a célzott fejlesztés, elsősorban a gyorsaság illetve állóképesség területén. A piramis harmadik szintjen levő sportágspecifikus képességfejlesztéssel kapcsolatban, ebben az időszakban a labdás és labda nélküli ügyesség fejlesztése az, amire fókuszál a kerettanterv.

Mozgás

Hatékonyság Stabilitás Propriocepció

Az alsó szint döntően a mozgás megalapozásáról szól, az alapvető mozgásminták fejlesztéséről, mozgáskészségek, mozgáskultúra kialakításáról, megszilárdításáról. Ez adja a későbbi célzott képességfejlesztéshez a legmegfelelőbb alapokat. A mozgástanulással párhuzamosan a három legfontosabb terület, ahol a „Palántákat” tudatosan fejleszteni kell:

- hajlékonyság

- mobilitás/stabilitás

- helyzetérzékelés.

Ezt a három terület komplexen fejleszthető. A **hajlékonyság** egyrészt önmagában is izoláltan fejleszthető, másrészt valamelyest megelőzi a másik két területtel való foglalkozást. Ha nincs meg a kellő hajlékonyság, akkor mind a mobilitás/stabilitás, mind a helyzetérzékelés csak egy bizonyos szintig fejleszthető anélkül, hogy ne helytelen mozgásminták rögzüljenek, amivel inkább kárt okozunk, mint hasznot. A gimnasztikai mozgásanyagának ismerete, használata elengedhetetlen a magas minőségű mozgáshoz. A **mobilitás/stabilitás** fejlesztését mindig együtt, komplexen kell kezelni, általában a stabilitás az, amivel előbb kell foglalkozni, de a legfontosabb a megfelelő arány kialakítása. A stabilitás megfelelő kialakításához, kialakulásához egyértelműen kapcsolódik a torna, gimnasztika gyakorlatanyaga a rendgyakorlatokon, alapvető torna mozgásmintákon keresztül.

A **helyzetérzékelést** már egészen kicsi kortól lehet és kell fejleszteni, mert minél később foglalkozunk vele, annál kisebb lesz a hatékonyság. A kosárpalánta az alap sportágak közül a helyzetérzékelés tekintetében a legközvetlenebb módon a küzdősportokhoz kapcsolódik, a küzdőjátékok, a test-test elleni küzdelem nagymértékben fejleszti ezt a területet.

**1.2. Korosztályos tematika a szenzitív időszakok függvényében**

A „Palánták” sokoldalú, komplex fejlesztéséhez elengedhetetlen, hogy különböző életkorokban különböző képességek fejlesztése igazán hatékonyan. Ezek a szenzitív időszakok már egészen kis korban is nagy jelentőséggel bírnak, nagyon fontos, hogy a pedagógusok használják, kihasználják a már meglévő tudásanyagot, tapasztalatokat.

1-2. évfolyam

Ebben a korcsoportban igen nagy alkati eltérések lehetnek a gyerekeknél, és a mozgáskultúra fejlettségében is nagyok a különbségek, így mindenképpen a megalapozó jellegű, sokoldalú képességfejlesztésre kell fókuszálni.

Az órák gyakorlataiban dominál a sportágak döntően labda nélküli alap mozgásanyagának megfelelő frekvencián történő végrehajtása, periodikusan visszatérve a korábban tanultakra, és egymásra építve a gyakorlatanyagot. Felhasználásra kerül az alap sportágak, az atlétika és a torna megalapozó mozgásanyaga, gyakorolásra kerülnek különböző test és egyensúlyi helyzetekben, akadályokon stb. Ez nem a kifejezett „labdás” képzés időszaka, de az általános ügyesség fejlesztésére minél több eszközt (köztük különböző labdákat is) használni kell. Kiemelt jelentőségű a kar-láb együttműködésének és együttes koordinációjának fejlesztése, és a mozdulatsorok magas frekvenciával történő gyakorlása. Ebben a korcsoportban még nem történik test-test elleni ütközés, de küzdőjáték jellegű feladatok vannak a gyakorlatanyagban.

3-4. évfolyam

Ebben a korcsoportban már kezdenek elkülönülni a különböző képességek célzott fejleszthetőségi lehetőségei. A 4. évfolyamon már tudatosan, célzottan fejleszthető a gyorsaság, erő, állóképesség, koordináció. Nem folyamatosan külön-külön gyakorlattal kell fejleszteni a különböző képességet, továbbra is döntően komplex gyakorlatokat kell használni.

A **gyorsaság** fókuszpontja az induló gyorsaság, irányváltoztatások, koordináció, ritmusérzék fejlesztése. Már többet lehet használni a labdát, de mindig komplex gyakorlatokat kell tervezni. Gyakran kell beépíteni futóiskola jellegű feladatokat, különböző lépéskombinációkat, sor és váltó versenyeket különböző fordulás módokkal és különböző testhelyzetekből való indulással.

Az **erőfejlesztésnél**döntően saját testsúlyt kell használni, egyenletesen kell fejleszteni a törzs (has, hát), váll, mellizmokat és a lábizmok erejét. A gyerekek gyakoroljanak különböző támaszhelyzeteket, mászó, húzó, tolódott jellegű mozgásokat. Különösen a 4. évfolyamon lehet használni már a kis ellenállást jelentő kézi szereket, gumiköteleket, súlylabdákat stb.

Az **állóképesség**megalapozása szempontjából kiemelten fontos ez a korcsoport. Kifejezetten az aerob, azaz az oxigén jelenléte melletti munka az, amire fókuszálni kell, illetve a 4. évfolyam második felében kezdődik a keringés fejlesztésének kiemelten fontos időszaka. A szívtérfogat, a tüdőkapacitás célzott növeléséhez be lehet iktathatni közepes iramú folyamatos futásokat, míg a rugalmasság fejlesztéséhez folyamatosan változó intenzitású gyakorlatokat kell tervezni.

**MÓDSZERTAN**

Az egységes módszertani elvek meghatározásával egyértelmű, könnyen követhető kereteket biztosítunk az órák megtartásához

* versenyszellem kialakítása – sorversenyek;
* mennyiségi és esztétikai feladatok (például fekvőtámasz-terpeszállásdöntés);
* folyamatos foglalkoztatás a lehető legkevesebb holtidővel;
* bemutatás
  + döntően a tanár végzi,
  + mintaszerű,
  + szemléletes,
  + mindenki lássa;
* kommunikáció
  + egyszerű szavakkal,
  + közérthetően,
  + hangosan;
* pozitív megerősítés fontossága;
* hibajavítás
  + az 1-2. évfolyamon csak a legfontosabb hibákat, és egyszerre mindig csak egyet kell javítani, inkább orientálni a helyes végrehajtás felé,
  + főleg gyakorlat közben történjen lehető legkevesebb holtidővel,
  + mindig pozitív módon történjen,
  + soha ne kerüljön bemutatásra a hiba, mert rögzülhet;
* egyértelmű, könnyen érthető, a korosztálynak megfelelő feladatok;
* a gyakorlatokon keresztül minél sűrűbben kerüljenek a gyerekeket döntési helyzetbe;
* minél több páros (társ tolása, húzása, stb.) és csoportos vagy versenyszerű gyakorlat beépítése;
* minél több alapsportágat is érintő gyakorlat beépítése;
* intenzívebb mintaszakaszok és pihenő idők folyamatos kombinálása;
* a pihenőidőkben a gyerekek csak „készenléti” szintig pihenjék ki magukat, kerülni kell a teljes kipihenést, kihűlést;
* változatos gyakorlatok;
* gyorsaságfejlesztő gyakorlatok mindig az óra első felében legyenek;
* megfelelő létszám, hely, gyakorlat megtalálása;
* gyakorlatok egymásra épüljenek, csak megfelelő alapok kialakítása után történjen továbblépés;
* azonos korosztályban is lehet különböző felkészültségi, ügyességi szint, ha szükséges vissza kell lépni.

**1-2. évfolyam**

Módszertani és óratartási javaslatok

* Egyszerű (egy területet érintett) és összetett, több sportággal kapcsolódó feladatok.
* Alapsportágak (atlétika, gimnasztika, labdás ügyességfejlesztés) mozgásanyagának beépítése minden órába.
* Küzdősport elemeinek beépítése heti rendszerességgel.
* Szaknyelv fokozatos használata, tanítása.
* Tartós egyiramú mozgások (3-5 perc) alkalmankénti beépítése.
* Folyamatos intenzitásváltással járó gyakorlatok (6-8 perc) beépítése.
* Pihenőidő mindig csak egy készenléti állapotig tartson.
* Egyértelmű, könnyen érthető gyakorlatok.
* Döntési helyzet egyre gyakoribb beépítése a gyakorlatokba.
* Összetettebb, gyors gondolkodást igénylő gyakorlatok beépítése.
* Párban, majd csapatban végzett gyakorlatok egyre sűrűbb használata.
* Gyakorlatok átadásánál javasolt a természetes élővilág utánzása (pókmászás, indián szökdelés, cicadomborítás, stb.).
* Ebben a korosztályban átlagosan minden második gyakorlat játékos jellegű legyen.
* Különböző méretű labdák használatának beépítése a feladatokba fokozódó gyakorisággal.
* Kosárlabda használat és labdás ügyesség fejlesztés fokozatos térnyerése az órákon belül.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Órakeret | |
| 1. | Előkészítő és preventív mozgásformák | 10 | 7% |
| 2. | Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák | 20 | 14% |
| 3. | Manipulatív természetes mozgásformák | 20 | 14% |
| 4. | Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban | 20 | 14% |
| 5. | Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban | 20 | 14% |
| 6. | Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban | 20 | 14% |
| 7. | Természetes mozgásformák a küzdősport jellegű feladatmegoldásokban | 14 | 9% |
| 8. | Labdás ügyességfejlesztés összekapcsolása természetes mozgásformákkal | 20 | 14% |
|  | Összesen | 144 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | * 1. **Előkészítő és preventív mozgásformák** | **Órakeret**  **10 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | Optimális oktatási környezet kialakítása, alapvető szabályok, formák jelek megismerése. Testtudat, térérzékelés fejlesztése, javítása. | |
| **Ismeretek / fejlesztési követelmények** | | | |
| 1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Előkészítő és preventív mozgásformákhoz tartozó ismeretanyag további használata, megerősítése, fejlesztése:*  Térbeli alakzatok (vonal, sor, oszlop, kör és félkör) és kialakításuk (nyitódás, záródás, fordulatok, mozgásútvonalak), gimnasztika, játékformák bevezetése és fokozatos beépítése a foglalkozások gyakorlatanyagába.  1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Bemelegítés, fizikai terhelés, test felépítésével, működésével kapcsolatos elemi ismeretek megismerése. Helyes testtartás fokozatos kialakítása, és folyamatos kontrollja. Alapvető sportolási szabályok megismertetése kialakítása. Pozitív hozzáállás, siker és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodáshoz, együttes feladatvégzéshez való viszony kialakítása. A keringésfokozással együtt járó légzésszám emelkedés tudatos, mégis automatikus szabályozásának előkészítése. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Előkészítés, bevezetés, gimnasztika, pozitív hozzáállás, keringésfokozás, légzés | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | * 1. **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák** | **Órakeret 20 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | Legalapvetőbb természetes mozgásformák biztonságos végrehajtásának kialakítása, egyéni és csoportos feladatmegoldáshoz szükséges képességek fejlesztése. | |
| **Ismeretek / fejlesztési követelmények** | | | |
| 2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák mozgásmintáinak, koordinációjának fejlesztése:*  A kerettantervben felsorolt természetes mozgásformák további használata, végrehajtás minőségének, biztonságának fejlesztése.  Járások, futások, oldalazások, ugrások, lendítések körzések, hajlítások, nyújtások, fordítások, fordulások, tolások, húzások, emelések, hordások, függés és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok és az említett mozgásformákat alkalmazó játékok.  *Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák rendszeres összekötése akadályokkal, kézi szerekkel:*  Egyszerű, már kellő biztonsággal és minőségben végrehajtott mozgásformák összekötése akadályokkal, nehezítésekkel (rövidebb, maximum 3-5 nehezítéssel felépített szakaszokra bontva, szakaszok között mentális és fizikai pihenő).  *Guggolás mint alapvető természetes mozgásminta használata, karbantartás:*  A guggolás mint kiemelten fontos mozgásminta karbantartása, fejlesztése, folyamatos beépítése a gyakorlatanyagba.  2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Térérzékelés, testérzékelés, mozgás síkok, irányok, kiterjedések. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúly, gurulás, átfordulás, támasz, irány, sík, szabály, guggolás | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | * 1. **Manipulatív természetes mozgásformák** | **Órakeret 20 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | Balesetmentes sporteszköz használat. Eszközhasználaton keresztüli fejlesztés élményszerű megvalósítása. | |
| **Ismeretek / fejlesztési követelmények** | | | |
| 3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Manipulatív természetes mozgásformák minőségének, biztonságának további fejlesztése:*  Dobások, elkapások, rúgások, labdaátvétel lábbal, labdavezetés kézzel, ütés testrésszel, eszközzel, manipulatív mozgásformák játékban.  *Ügyességfejlesztés kisjátékokhoz tartozó sporteszközökkel:*  Különböző méretű labdák, eszközök érintése, tapintása, hordása, mozgatása különböző testrészekkel, és testhelyzetekben. Ügyességi feladatok akadályokkal való nehezítése kellő végrehajtási biztonság után.  *Elsajátított manipulatív mozgásformák nehezített végrehajtása, összekötése hely- és helyzetváltoztató mozgásformákkal*  Labdakezelési mozgásformák használata különböző testhelyzetekben, helyzetváltoztatások és helyváltoztatások közben az egyszerűbb mozgásformákat használva elsősorban.  3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Eszközhasználat biztonságos szintre emelése. Eszközhasználat és játékszabályok összekapcsolása. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Gurítás, elkapás, dobás, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, kosárfogás, terelés, pattintás, ívelés, kétkezes, egykezes, alsó, mellső, felső dobás | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | * 1. **Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban** | **Órakeret 20 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | Tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése. Helyes alap testtartás, mozgásminták gyakorlása közbeni megfelelő testhelyzet, tartás kialakítása, testtudat, testkontroll fejlesztése. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| 4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban szereplő ismeretanyag végrehajtási minőségének, biztonságának további fejlesztése:*  Torna elsajátított alapelemeinek (gurulóátfordulás, tarkóállás, bátorugrás, lebegő és mérlegállás, ugrások, kézenállást előkészítő gyakorlatok) megerősítése, beépítése változó feltételek között játékos formában. Tornához kapcsolódó játékok kreatív, kooperatív megoldási formái. Torna elemek labdával való összekötése, nehezítése.  *Gimnasztika, mint testtudat alakító, formáló, testtartás fejlesztő és mobilitás karbantartó eszköz használata:*  Előkészítő természetes mozgásformák ismeretanyagában szereplő gimnasztikai alapelemek, mozgásformák beépítése a gyakorlatanyagba elsősorban játékos formában. Mivel a gimnasztika nem elsősorban bemelegítő célokat szolgál, ezért ne csak a foglalkozások bevezető és levezető szakaszában, hanem folyamatos, és rendszeres beépítése javasolt.  4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Testrészekkel és társakkal való mozgáskapcsolatok, térbeli, időbeli, ritmikai kapcsolódások. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Testtartás, támasz, függés, egyensúly, ritmus, | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | * 1. **Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban** | **Órakeret 20 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | Természetes mozgásformák fejlesztése atlétikai jellegű feladatmegoldások segítségével. Mozdulatok, mozgásminták beidegzése, rögzítése, iskolázása, kar és láb együttes és független koordinált használatának megalapozása. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| 5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban használt természetes mozgásformák minőségének koordinációjának, végrehajtása biztonságának további fejlesztése:*  Járások, futások, ugrások, szökdelések, dobások az atlétikában. Az elsajátított mozgásformák alkalmazása atlétikai jellegű játékokban.  *Kar és láb koordinációjának, együttes, összehangolt mozgásának kiemelt fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése:*  Labdajátékokhoz, labdák, eszközök mozgásban való kezeléséhez kiemelten szükséges kar és láb együttes, összehangolt, gyors koordinációját fejlesztő gyakorlatok rendszeres használata.  5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Vezényszavak ismerete, kitartás mind pozitív képesség fejlesztése, tudatosság és fegyelmezettség a feladatmegoldásokban. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Futóiskola, ugróiskola, dobóiskola, lendület, elrugaszkodás, repülés, érkezés, ugrás, karlendítés, karmunka, sprint | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | * 1. **Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban** | **Órakeret**  **20 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | A sportjátékok technikai és taktikai alapjainak megismerése a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák segítségével, alkalmazásával. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| 6.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Sportjátékok alaptechnikai és taktikai ismeretanyagának bővítése, fejlesztése természetes mozgásformákkal való összekötés közben:*  Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások, sportjáték előkészítő kisjátékok.  *Döntési kényszerrel járó feladatok egyre dominánsabb használata:*  Nyitott készségek fejlesztése a döntési szituációk feladatsorokba történő gyakori beépítésén keresztül. Először egyszerűbb (kétválasztásos) döntési szituációk összekapcsolása már elsajátított természetes és manipulatív mozgásformákkal, majd egyre összetettebb (többválasztásos) szituációk beépítése gyakorlatanyagba, kisjátékokba.  *Kooperatív gondolkodással járó játékszituációk tudatos, kiemelt használata:*  Együttes gondolkodás, társhoz, társak mozgásához, játékszituációkhoz, helyezkedési formákhoz való alkalmazkodás fejlesztését előkészítő, megalapozó gyakorlatok kiemelt, tudatos használata, beépítése korosztálynak megfelelően egyszerűtől a bonyolultabb, összetettebb felé haladva.  6.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Győzelem és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodás, csapatszellem kialakításának megalapozása. Labdajátékok alapvető szabályainak megismerése. Sportszerűség, fair play szellemiség kialakítása. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Játék, szabály, helyezkedés, labdatartás, védekezés, támadás, csapatjáték, taktika, együttműködés, győzelem, kudarc, csapatszellem, sportszerűség | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | * 1. **Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásaiban** | **Órakeret**  **14 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | Önszabályozás fejlesztése a küzdő jellegű feladatmegoldások alkalmazásával. Biztonságos sérülésmegelőző technikák megismerése, használata. Egymás elleni küzdelem szabályainak elsajátítása. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| 7.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Küzdő jellegű feladatmegoldások alkalmazása a természetes mozgásformákban:*  Bevezetés a küzdőjátékokba társtolások és húzások, kötélhúzások, esések, tompítások gyakorlatanyagba építésével (a sérülés megelőzés érdekében esésekkel, tompításokkal kell kezdeni a gyakorlást).  *Küzdőjátékok használata az elsajátított mozgásformák gyakori beiktatásával:*  Küzdőjátékokat előkészítő érintéses játékok és feladatok. Elsősorban a korcsoport második felében, párokban vagy csapat(ok)ban végzett játékok, test-test elleni kontaktust is beépítve a korábban már elsajátított manipulatív és természetes mozgásformákat is felhasználva (például: kakasviadal egy lábon szökdelve stb.).  7.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Baleset és sérülés megelőzéssel kapcsolatos ismeretek fejlesztése. Önuralom, tisztelet a másik fél iránt. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Esés, tompítás, küzdés, önuralom, tisztelet, sportszerűség | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **8. Kosárlabda-specifikus mozgásformák** | **Órakeret 20 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | A kosárlabda képzés szempontjából fontos megalapozó technikai és taktikai ismeretek továbbfejlesztése és kiegészítése a legalapvetőbb, sportágspecifikus irányú gyakorlatanyaggal. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| 8.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Kosárlabda alapállás:*  Kosárlabda alapállás játékos formában történő bevezetése, beépítése a gyakorlatokba.  *Kiemelt labdás ügyességfejlesztés:*  Különböző méretű labdák érintése, tapintása, hordása. Gurítás, görgetés, tekerés, pörgetés testrészeken, talajon, különböző eszközökön (tornapad, zsámoly, stb.) eszközök körül, alatt. Guruló, pattanó labdák elkapása, eldobása különböző testhelyzetekből, és kiinduló helyzetekből. Futás, ugrás, átbújás guruló, pattogó labda fölött, alatt, mellett. Labda pattintások használata, pattanás magasságának, ütemének sebességének kreatív kihasználása. Kiemelt figyelem a két oldal egyforma (jobb és bal) fejlesztésére.  *Kosárlabda játékhoz kapcsolódó természetes és manipulatív mozgásformák fejlesztése, összekapcsolása:*  Kosárlabdához kapcsolódó ügyességi elemek, manipulatív mozgásformák összekötése hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformákkal a megfelelő testtartásra való maximális odafigyelés mellett.  8.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Csapatszellem, egyéni felelősség, játékhelyzethez alkalmazkodás. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | alapállás, labdakezelés, labdavezetés, kétoldalasság | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a** **két évfolyamos ciklus végén** | **Előkészítő és preventív mozgásformák**  Alap mozgásminták megfelelő szintű alkalmazása. Helyes testtartás kialakulása, fontosságának ismerete. Bemelegítés, fizikai terhelés, test felépítésének és működésének megfelelő szintű ismerete. Alapvető sportolási szabályok ismerete. Siker és kudarckezelési képesség, pozitív gondolkodásmód ismerete. Társas gondolkodás, együttes feladat végzés. Tudatos légzésszabályzás.  **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák**  Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák mozgásmintáinak készség szintű alkalmazása. A meglévő mozgásminták megfelelő szintű alkalmazása egyszerűbb akadályokkal, szerekkel való összekötés közben. Guggolás, mint kiemelten fontos mozgásminta megfelelő végrehajtása, ehhez szükséges mobilitás és stabilitás megléte  **Manipulatív természetes mozgásformák**  Manipulatív mozgásformák biztonságos használata és összekötés a hely- és helyzetváltoztató mozgásformákkal. Labdák, kis eszközök egyre biztonságosabb összekötése manipulatív és természetes mozgásformákkal  **Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban**  Gimnasztikai alapelemek helyes testtartással való végrehajtása. Legalapvetőbb elemek egymással való harmonikus összekapcsolása. Alap torna elemek labdával való összekötése  **Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban**  Alapvető futó és ugróiskola gyakorlatok technikailag helyes végrehajtása. Kar és láb együttes, koordinált használata alapvető atlétikai elemek végrehajtása közben. Labda és a legegyszerűbb kézi szerek biztonságos használata alap atlétikai elemekkel összekötve.  **Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban**  Megalapozó természetes és manipulatív mozgásformák alkalmazása kis létszámú sportjátékok közben. Egyszerűbb döntési szituációkra való gyors reakció. Alapvető helyezkedési ismeretek sportjátékok feladatmegoldásai közben. Csapatban való gondolkodás térnyerése az egyéni feladatmegoldással szemben. Kooperatív gondolkodás fejlődése. Labdajátékok legalapvetőbb szabályainak ismerete.  **Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásokban**  Alap eséstechnikák, tompítás, gurulások biztonságos végrehajtása. Viselkedés tudatos szabályozása test-test elenni kontaktust igénylő játékszituációk közben.  **Kosárlabda-specifikus mozgásformák**  Kosárlabda alapállás helyes végrehatása. Különböző méretű labdák megfelelő labdakezelése, labdás ügyességi elemek megbízható végrehajtása mindkét oldalra. Labdavezetés ismerete mindkét kézzel. Labdás ügyességi elemek koordinált összekötése hely- és helyzetváltoztató és manipulatív mozgásformákkal a megfelelő testtartás mellett. |

**3-4. évfolyam**

Korosztályos módszertani és óratartási javaslatok

* Összetett, több sportágat érintő feladatok.
* Atlétika és gimnasztika mozgáselemeinek beépítése minden órán.
* Küzdősport elemeinek beépítése heti rendszerességgel.
* Labdás ügyességfejlesztés kiemelt használata, összekötése kar és láb koordinációját javító gyakorlatokkal.
* Döntési helyzet állandó megjelenése, manipulatív jellegű, változó típusú részfeladatokból összeállított gyakorlatsorok használata.
* Tartós egyiramú mozgások (6-8 perc) alkalmankénti beépítése.
* Folyamatos intenzitásváltással járó gyakorlatok (8-10 perc) beépítése.
* Pihenőidő mindig csak egy készenléti állapotig tartson.
* Összetettebb, gyors gondolkodást igénylő gyakorlatok beépítése.
* Döntően párban vagy csapatban végzett gyakorlatok beépítése.
* Minden órán legyen játékos jellegű feladat.
* Rendszeres kosárlabda használat és labdás ügyesség fejlesztés órákon belül.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Órakeret | |
| 1. | Előkészítő és preventív mozgásformák | 10 | 7% |
| 2. | Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák | 16 | 11% |
| 3. | Manipulatív természetes mozgásformák | 20 | 14% |
| 4. | Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban | 16 | 11% |
| 5. | Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban | 16 | 11% |
| 6. | Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban | 20 | 14% |
| 7. | Természetes mozgásformák a küzdősport jellegű feladatmegoldásokban | 14 | 9% |
| 8. | Labdás ügyességfejlesztés összekapcsolása természetes mozgásformákkal | 32 | 23% |
|  |  | 144 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | * 1. **Előkészítő és preventív mozgásformák** | **Órakeret**  **10 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | Az optimális sportolási környezet megszilárdítása, fenntartása, ezáltal a további ismeretek megszerzésének elősegítése. Alapvető rend és fegyelmi szabályok, kommunikációs formák rendszeres tudatos használata. Test funkciók és működés ismereteinek megszilárdítása, bővítése. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Előkészítő és preventív mozgásformákhoz tartozó ismeretanyag összetettebb formáinak használata:*  Összetettebb térbeli alakzatok és kialakításuk, egyszerűbb dinamikus gimnasztikai mozgásformák bevezetése alapvető rendgyakorlati elemek összekötésével játékformák bevezetése és fokozatos beépítése a foglalkozások gyakorlatanyagába. Tudatos izomernyesztés, feszítés, hajlítás, nyújtás. Légző gyakorlatok, hasi légzés tudatos tanítása, gerincvédelem elősegítése.  1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Alapvető sportolási szabályok megismertetése kialakítása. Pozitív hozzáállás, siker és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodáshoz, együttes feladatvégzéshez való viszony kialakítása. Alapvető sportolási szabályok megismerése. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Gimnasztika, rendgyakorlat, ernyesztés, feszítés, hajlítás, nyújtás, hasi légzés, gerincvédelem | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | 1. **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák** | **Órakeret**  **16 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | Elsajátított természetes mozgásformák gyors szabályos váltása, összetettebb nehezítések és változó körülmények mellett is stabil, precíz végrehajtása. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák mozgásmintáinak, koordinációjának fejlesztése:*  A kerettantervben felsorolt természetes mozgásformák további használata, végrehajtás minőségének, biztonságának fejlesztése.  Járások, futások, oldalazások, ugrások, lendítések körzések, hajlítások, nyújtások, fordítások, fordulások, tolások, húzások, emelések, hordások, függés és lengésgyakorlatok, egyensúlygyakorlatok, gurulások, átfordulások, támaszok és az említett mozgásformákat alkalmazok játékok. Egyszerű, már kellő biztonsággal és minőségben végrehajtott mozgásformák összekötése akadályokkal, nehezítésekkel.  *Elsajátított és meglévő természetes mozgásformák rendszeres kombinálása, váltása nehezítése:*  A mozgásformák beidegződésének, automatikus, minél gyorsabb előhívásának fejlesztése előre meghatározott (vonalak használata) és hirtelen jelre történő (sípra, tapsra stb.) végrehajtással, nehezítésekkel, mozgásforma váltásokkal.  *Guggolás mint alapvető természetes mozgásforma és mobilitást kiemelten karbantartó mozgásminta használat:*  A guggolás mint kiemelten fontos mozgásminta karbantartása, fejlesztése, folyamatos beépítése a gyakorlatanyagba.   * 1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS   Mozgás síkok, útvonalak, térérzékelés továbbfejlesztése. Nehezítések, váltások, kapcsolódások energiatudatos kezelése. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Mozgáskapcsolat, térérzékelés, testérzékelés, beidegződés, automatizálás, energiatudatosság | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | 1. **Manipulatív természetes mozgásformák** | **Órakeret 20 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | A kosárlabda sporthoz kapcsolódó manipulatív mozgásformák célzott továbbfejlesztése. Az alapmozgások finommotorikájának készség szintre fejlesztése mellett új, magasabb ügyességi szint elérése, új technikai elemek bátor alkalmazása. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Manipulatív természetes mozgásformák bonyolultabb, összetettebb formái, kivitelezés minőségének, biztonságának további fejlesztése:*  Dobások, elkapások, rúgások, labdaátvétel lábbal, labdavezetés kézzel, ütés testrésszel, eszközzel, manipulatív mozgásformák játékban.  Különböző méretű labdák érintése, tapintása, hordása. Gurítás, görgetés, tekerés, pörgetés testrészeken, talajon, különböző eszközökön (tornapad, zsámoly, stb.) eszközök körül, alatt. Guruló, pattanó labdák elkapása, eldobása különböző testhelyzetekből, és kiinduló helyzetekből. Futás, ugrás, átbújás guruló, pattogó labda fölött, alatt, mellett. Pattanásra feladatok, stb.  *Elsősorban kosárlabdához kapcsolódó manipulatív mozgásformák készségszintre emelése, összekötése nehezítésekkel és más mozgásformákkal:*  Labdakezelési mozgásformák használata különböző testhelyzetekben, helyzetváltoztatások és helyváltoztatások közben az egyszerűbb mozgásformáktól a bonyolultabbak felé haladva.   * 1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS   Összetettebb mozgásfeladatok, bonyolultabb eszközhasználati formák. Energiatudatos és hatékony végrehajtásformák kialakítása, tér kihasználás. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Sporteszköz, szabály, kézügyesség, energiatudatos, hatékony, finommotorika | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | 1. **Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban** | **Órakeret**  **16 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | A megtanult gimnasztikai és torna elemek végrehajtási biztonságának javítása, megfelelő elemek összeépítése, a rendszeres használatból eredő előnyök (hajlékonyság, testtartás, testtudat, koncentráltság) tudatos kihasználása. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban szereplő ismeretanyag végrehajtási minőségének, biztonságának további fejlesztése:*  Torna elsajátított alapelemeinek (gurulóátfordulás, tarkóállás, bátorugrás, lebegő és mérlegállás, ugrások, kézenállást előkészítő gyakorlatok) megerősítése, beépítése változó feltételek között játékos formában. Tornához kapcsolódó játékok kreatív, kooperatív megoldási formái. Torna elemek labdával való összekötése, nehezítése.  *Gimnasztika, mint testtudat alakító, formáló, testtartás fejlesztő és mobilitás karbantartó eszköz használata:*  A 3-4 évfolyamban továbbra is elsősorban a torna és gimnasztikai alapelemek tartásjavító és megalapozó, stabilitás/mobilitás fejlesztő, ízületi hajlékonyságot karbantartó előnyeit kell kihasználni. Előkészítő természetes mozgásformák ismeretanyagában szereplő gimnasztikai alapelemek, mozgásformák beépítése a gyakorlatanyagba elsősorban játékos formában. Mivel a gimnasztika nem elsősorban bemelegítő célokat szolgál, ezért ne csak a foglalkozások bevezető és levezető szakaszában, hanem folyamatos, és rendszeres beépítése javasolt.  Legfontosabb a helyes testtartás folyamatos idegrendszeri rögzítése, a hibák gyakori javítása.   * 1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS   Testrészekkel és társakkal való mozgáskapcsolatok, térbeli, időbeli, ritmikai kapcsolódások. Személyes teljesítőképesség határainak átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | **gimnasztika, egyensúly, stabilitás/mobilitás, helyes testtartás, teljesítőképesség** | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | 1. **Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban** | **Órakeret**  **16 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | A kosárlabda szempontjából fontos és kapcsolódó mozgásminták, mozgásformák kiemelt használata, gyakorlása. Kar és láb együttes koordinációjának helyes testtartás mellett, tudatos testkontroll a végrehajtásban. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban használt természetes mozgásformák minőségének koordinációjának, végrehajtási biztonságának további fejlesztése:*  Járások, futások, ugrások, szökdelések, dobások az atlétikában. Az elsajátított mozgásformák alkalmazása atlétikai jellegű játékokban  Kar és láb koordinációjának, együttes, összehangolt mozgásának fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése.  *Atlétika és kosárlabda összekapcsolható mozgásmintáinak arányaiban kiemelt használata, beépítése gyakorlatanyagba*  Már tanult atlétikai jellegű mozgásminták fejleszteni kívánt kosárlabdás mozgásmintákkal való összekapcsolása előkésztés céljából (például fektetett dobás – indián szökdelés, magasugrás, elugrás helyett felugrás, gyorsítások, robbanékony megindulások, atlétikában használatos dobásformák használatának csökkentése).   * 1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS   Tudatos energia befektetés, alapmozgások elnevezéseinek ismerete. | | | |
| **Kulcsfogalmak/fogalmak** | Futóiskola, ugróiskola, szökdelő iskola, ritmus, ütem, energia befektetés | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | 1. **Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban** | **Órakeret 20 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | Sportjátékok alaptechnikai megoldásainak továbbfejlesztése, kooperatív gondolkodást igénylő feladatok helyes megoldása, helyes döntésekre való orientálás. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Sportjátékok alaptechnikai és taktikai ismeretanyagának bővítése, fejlesztése természetes mozgásformákkal való összekötés közben:*  Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások, sportjáték előkészítő kisjátékok. Támadó-védő egység kialakítása, egyszerűbb létszám különbséges helyzetek.  *Döntési kényszerrel járó feladatok egyre összetettebb formáinak használata:*  Nyitott készségek fejlesztése a döntési szituációk feladatsorokba történő gyakori beépítésén keresztül. Már elsajátított természetes és manipulatív mozgásformák összekötése egyre összetettebb (több választásos) döntési szituációk beépítése gyakorlatanyagba, kisjátékokba.  *Kooperatív gondolkodással járó játékszituációk tudatos, kiemelt használata:*  Együttes gondolkodás, társhoz, társak mozgásához, játékszituációkhoz, helyezkedési formákhoz való alkalmazkodás fejlesztését előkészítő, megalapozó gyakorlatok kiemelt, tudatos használata, beépítése korosztálynak megfelelően egyszerűtől a bonyolultabb, összetettebb felé haladva.  6.1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Győzelem és kudarc elviselési, kezelési képesség fejlesztése. Társas gondolkodás, csapatszellem kialakításának megalapozása. Kommunikáció kiemelt fontosságú. Labdajátékok alapvető szabályainak, összefüggéseinek megismerése. Sportszerűség, fair play szellemiség kialakítása. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Győzelem, vereség, kooperatív játék, labdabirtoklás, csapatszellem, emberelőny, támadó-védő | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | 1. **Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásaiban** | **Órakeret**  **14 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | A küzdő jellegű feladatmegoldások elsősorban sérülésmegelőző és más hasznos alaptechnikai eleminek beépítése. Önvédelem, önfegyelem fejlesztése, test-test elleni küzdelemhez való hozzáállás kialakítása. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Küzdő jellegű feladatmegoldások alkalmazása a természetes mozgásformákban:*  Bevezetés a küzdőjátékokba társtolások és húzások, kötélhúzások, esések, tompítások gyakorlatanyagba építésével (a sérülés megelőzés érdekében esésekkel, tompításokkal kell kezdeni a gyakorlást).  *Küzdőjátékok használata az elsajátított mozgásformák gyakori beiktatásával:*  Párokban vagy csapat(ok)ban végzett játékok, test-test elleni kontaktust is beépítve a korábban már elsajátított manipulatív és természetes mozgásformákat is felhasználva (például kakasviadal egy lábon szökdelve, kiszorító, stb.).   * 1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS   Baleset és sérülés megelőzéssel kapcsolatos ismeretek fejlesztése. Önuralom, tisztelet a másik fél iránt. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Esés, tompítás, küzdés, önuralom, tisztelet, sportszerűség | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | 1. **Kosárlabda-specifikus mozgásformák** | **Órakeret 32 óra** |
| **A tematikai egység nevelés-fejlesztési céljai** | | Legfontosabb kosárlabdához tartozó technikai elemek megszilárdítása. Elsősorban minőségi fejlődés, másodsorban új ismeretek tapasztalása, szerzése, gyakorlása. A tanult mozgásformák, technikai és taktikai alapismeretek tudatos alkalmazása. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Kosárlabda alapállás:*  Kosárlabda alapállás tudatos használata, beépítés összetett gyakorlatokba. Alapállás technikai végrehajtásának javítása, kar, láb, törzs helyzetének javítása, stabilitás fejlesztése.  *Kosárlabda játékhoz kapcsolódó természetes és manipulatív mozgásformák fejlesztése, összekapcsolása:*  Kosárlabdához kapcsolódó ügyességi elemek, manipulatív mozgásformák összekötése hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformákkal kiemelt figyelemmel a végrehajtás közbeni megfelelő testtartásra.  *Irányváltások, fordulások, fordulatok, első lépések kiemelt fejlesztése:*  Indulások különböző testhelyzetekből labdával, vagy a nélkül, fordulások, arcirányváltások, irányváltások kiemelt figyelemmel az első lépések helyes technikai végrehajtására és a mozdulat gyorsaságára.  *Labdajátékokban hangsúlyosan használt irányváltoztatási, fordulási formák bevezetése, használata*  Kitámasztások, fordulások, irányváltások, lepörgések, arcirányváltások kiemelt használata kiemelt figyelemmel a végrehajtás stabilitására és gyorsaságára.  *Kosárlabdához tartozó korosztályos sportágspecifikus technikai elemek:*  Szabályos elindulás, megállás labdával. Kosárlabdához tartozó alapvető passzolási formák.   * 1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS   Társas gondolkodás, egyéni felelősségvállalás, mentális tartás, játékszituációk támadó-védő egységben való átlátása. | | | |
| **Kulcsfogalmak / fogalmak** | Alapállás, labdás ügyesség, kétkezesség, fordulások, irányváltások, első lépés, passzolás, megindulás, megállás | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a** **két évfolyamos ciklus végén** | **Előkészítő és preventív mozgásformák**  Összetettebb térbeli alakzatok, és kialakítási módjaik ismerete. Tudatos izom ernyesztés és feszítés, testrészek hajlítása és nyújtása. Hasi légzés tudatos alkalmazása. Gerincvédelmi szempontok figyelembe vétele a feladatmegoldások közben  **Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák**  Elsajátított hely- és helyzetváltoztató mozgásformák biztonságos használata, alkalmazása nehezítések mellett, jelre történő gyors váltás a mozgásformák között. Guggolás, mint kiemelten fontos mozgásminta megfelelő végrehajtása, ehhez szükséges mobilitás és stabilitás megléte  **Manipulatív természetes mozgásformák**  Manipulatív mozgásformák összetettebb formáinak biztonságos használata. Manipulatív mozgásformák összekötése labdás ügyességi elemekkel. Labdakezelés biztonságos használata az elemek végrehajtása közben.  **Természetes mozgásformák a torna jellegű feladatmegoldásokban**  Helyes testtartás megléte a különböző mozgásformák alkalmazása közben. Alapvető ízületi hajlékonyság, mobilitás/stabilitás megfelelő arányának elérése a mozgásformák alkalmazása közben. Torna elemek labdával való biztonságos összekötése  **Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban**  Futó és ugróiskola alap gyakorlatainak magas színvonalú végrehajtása. Testrészek, végtagok összehangolt használata az atlétikai jellegű feladatmegoldások közben. Kosárlabda szempontjából is hasznos atlétikai jellegű mozgásminták, mozgásformák kiemelt minőségű végrehajtása.  **Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban**  Sportjátékok különböző formáihoz való gyors alkalmazkodás. Gyors döntési képesség a játékszituációkban. Együttes gondolkodás, társakhoz, játékszituációkhoz való gyors alkalmazkodás. Nyitott készségek megfelelő szintű fejlettsége. Támadó-védő egység ismerete, alkalmazása. Sportszerűség, fair-play elveinek ismerete, alkalmazása. Kommunikáció fontosságának ismerete, játékszituációkban való alkalmazása.  **Természetes mozgásformák az önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásokban**  A test-test elleni kontaktus elfogadása a labdajátékok küzdelmeinek velejárójaként. Az önvédelmi és küzdő elemek tudatos alkalmazása a társ és a saját védelmünk, a sérülés megelőzés érdekében.  **Kosárlabda-specifikus mozgásformák**  Kosárlabda alapállás tökéletes végrehatása, összekapcsolása különböző ügyességi elemekkel. Manipulatív mozgásformák biztonságos összekötése labdás ügyességi feladatokkal. Irányváltások, fordulások, kitámasztások, első lépések gyors és technikailag helyes végrehajtása. Szabályos elindulás, megállás labdával. Biztonságos labdavezetés mind két kézzel. Alapvető átadási formák helyes alkalmazása. Egyszerűbb dobásformák ismerete. Folyamatos stabilitás, megfelelő tartás megléte az elemek végrehajtása közben. |