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

**Célok, feladatok**

A szivacskézilabdázás legfőbb célja, hogy a játékon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a kézilabdázás élményét, és tanulja meg a játék alapjait a szabadidős vagy a későbbiekben a versenyszerű kézilabdázás érdekében. A játéktevékenység és oktatásmódszertani szemlélete az életkori sajátosságokhoz illeszkedik. A játékot és a játékosságot kiemelt eszköznek tekinti, amely segítségével örömteli és izgalmas tanulási lehetőséget kínál minden gyermek számára.

Az egyszerűsített szabályrendszer és a szivacslabda tulajdonságai együttesen biztosítják, hogy a sportág félelem nélküli, szórakoztató tevékenységgé váljon az alsó tagozatos tanulók számára.

A játéktevékenység a legfőbb motiváció a tanulók számára, amely segítségével autentikus körülmények között, társas mezőben kezdődik meg a sportág alapjainak elsajátítása. Az egyéni és társas felelősségvállalás, a sportszerű magatartás és az egészséges versenyszellem kialakítása, szabályozása együttesen alapozzák meg a játékhoz szükséges morális fejlődést.

Mindezeken túl a kézilabda játékokban megjelenő, egyéni és társas problémamegoldást kívánó helyzetek a motoros szférán túl kiválóan fejlesztik a szociális, emocionális és kognitív képességeket.

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. Ebből fakadóan az alapkészségek mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, melyek a hatékony és gyors mozgástanulás, továbbá a bonyolultabb sportági mozgások alapjait jelentik.

A szivacskézilabda tevékenységek során a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások mellett hangsúlyosan fejlődnek a manipulatív mozgások. A labda elfogása, dobása a lábak munkájával a kézilabda játékok sajátos készségcsoportját képezik, amelyek tanulása hozzájárul a kinesztetikus érzékelés fejlődéséhez.

A gyakorlás során mindkét kéz ügyességét szükséges fejleszteni, s törekedni kell arra, hogy a vizuális információfeldolgozás a végrehajtások mentén egyre hatékonyabbá váljon. Az egyéni szerepjátékok, illetve a különböző szabályjátékok alkalmazása jól tudatosítható környezetet teremt a kreativitás, felfedezéses mozgástanulás és az ezeket kísérő önálló, alkotó gondolkodás fejlesztéséhez.

A szivacskézilabda oktatási szemlélete szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a gyakorlás és a játék során. Ehhez illeszkedően kerüli a kiesős, sok várakozással járó tanulásszervezési formákat. Emellett figyelembe kell venni, hogy minden tanuló minden játékpozícióban rendszeresen tapasztalatot szerezzen.

Az 1-4. osztály tantervében az alapvető természetes mozgáskészségek fejlesztése és azok a kézilabda játékhoz illeszkedő feladatok kontextusában történő alkalmazása hatja át a tematikai egységeket. Az egyéni és társas labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatmegoldásai segítik a testtel és a térrel kapcsolatos érzékelési funkciók fejlődését, a játékhoz szükséges alapvető készségek és képességek fejlesztését és kialakítását. A társas együttműködés szabályainak és lehetőségeinek tanulása egyre tudatosabbá, célorientáltabbá teszi az egyes mozgások végrehajtását, amelyek segítségével a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok is egyre élményszerűbben, eredményesebben játszhatók.

A kooperatív jellegű, együttműködést igénylő játékok és feladatok megteremtik a motoros és pszichés alapját a későbbi, időkényszer alatti, versenyjellegű tevékenységeknek. A versenyek ebben az életkorban mindig a tanulás és fejlődés eszközeként jelennek meg, nem válhatnak kizárólagos céllá.

A foglalkozások során külön kiemelt fejlesztési területet jelentenek a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok. A kisjátékokban megvalósuló alkalmazó gyakorlás feladathelyzeteket teremtve, változatos térbeli, szabálybeli és létszámmal zajló játékokban fejti ki pótolhatatlan fejlesztő hatásait. Szabályozott feltételek mellett sokszoros mozgástanulási lehetőség alakul ki minden tanuló számára. A kreatív játékok hozzájárulnak a szivacskézilabda játék taktikai alapjai megértéséhez, a játéktevékenységben történő egyre tudatosabb és motivált részvételhez, végső soron a kognitív képességek fejlődéséhez.

A mérkőzésjátékok az életkori sajátosságokhoz illeszkedő létszámmal, célfelülettel, játéktérrel és szabályrendszerrel kontrollált versenyszituációkba ágyazva teszik teljessé a pedagógiai hatásrendszert.

A fenti alapelvek és fejlesztési feladatok megvalósítása során kiemelt jelentőségű, hogy a tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és a kézilabdázáshoz fűződő pozitív attitűdbázist, és fejlesztik a tanulók teljes személyiségét.

A kerettanterv minden tanuló számára heti két órában kívánja biztosítani a hatékony és eredményes szivacskézilabda tanulást.

A játéktevékenység során jelölt játékosok száma minden esetben csak a mezőnyjátékosokra vonatkozik. Kapus – ha a játékban van – plusz egy játékosként értendő.

A szivacskézilabda mérkőzések pályaméretei az 1-2. osztályban 20 méter hosszú és 10 méter széles téglalap. A kapuelőtér vonal a kapu közepéből, a kapufák vonaláig húzott 5,5 méter sugarú félkörív, amelyeket a kapu szélességének megfelelően egy egyenes vonal köt össze. A kapu az alapvonal közepén áll, mérete: 150-160 centiméter magas és 240-250 centiméter széles. A javasolt játékidő 2x10 perc.

3-4. osztályban a játéktér téglalap alakú terület, amelynek hossza 28 méter, szélessége 15 méter. A kapuelőtér vonal a kapu közepéből, a kapufák vonaláig húzott 6 méter sugarú félkörív, amelyeket a kapu szélességének megfelelően egy egyenes vonal köt össze. A kapu az alapvonal közepén áll, mérete: 150-160 centiméter magas és 240-250 centiméter széles. A javasolt játékidő 2x15 perc.

A mérkőzésjátékokhoz, illetve a szivacskézilabda foglalkozásokhoz használandó szivacskézilabda mérete minden esetben szabadon választható a csapatok tudásszintjéhez és kézméretéhez igazítva. Amennyiben az iskolában nem áll rendelkezésre a javasolt pályaméret, a játéktér méretei és a játék szabályai – így például a csapatok létszáma – hozzáigazítandók az elérhető lehetőségekhez.

A kerettanterv minden tanuló számára, a mindennapos testnevelés kiváltható óráinak részeként, heti két órában kívánja biztosítani a szivacskézilabda tanulást.

**1 – 2. évfolyam**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | * 1. **Egyéni labda nélküli és labdás ügyességfejlesztés** | | **Órakeret**  **38 óra** |
| **Előzetes tudás** | A mozgásfejlődés során kialakult természetes mozgáskészségek elemi szintű alkalmazása egyszerű körülmények között. Alapvető ismeretek a saját testtel, a téri irányokkal kapcsolatban. Tapasztalat a labda tulajdonságairól. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A test- és térérzékelés fejlődése a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások koordinációjának javulásával. A természetes mozgások alapvető mozgásmintáinak megismerése – különös tekintettel a manipulatív alap készségekre –, melyek biztosítják a későbbi sportspecifikus készségek alapjait. A kéz és a labda kapcsolatának kialakítása, a labdaérzékelés fejlesztése a vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | |  | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Testérzékelést és térérzékelést fejlesztő mozgásos feladatok, játékok labda nélkül és labdával*  Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szerep- és szabályjátékok:   * mozgás helyben, a saját tér érzékelésének játékos feladatai; * testérzékelést, egyensúlyozást fejlesztő hely- és helyzetváltoztató mozgások, szabadgyakorlati alapformák, képességfejlesztő gyakorlatok; * helyváltoztatás az általános térben fokozatosan növekvő sebességgel (különböző sebességtartományokban) az ütközések elkerülése nélkül; * helyváltoztatás különböző kötött és kötetlen útvonalakon (egyenes vonalon, cikk-cakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon); * járások, futások, oldalazások lassú, közepes, gyors tempóban; * gyors megindulások, megállások, irányváltoztatások; * menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban; * területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést előkészítő feladatok, játékok; * szökkenések, két- és egylábas szökdelések és ugrások talajon és alacsony akadályok fölött; * gördülések, gurulások, tompítások, esések egyszerű feladatai; * kúszások, mászások, utánzófeladatok; * a vizuális és auditív ingerek, valamint a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játékai; * a védekező alapmozgás gyakorlatai; * sasszé és keresztlépések előkészítő feladatai; * játékos általános, erőfejlesztő gyakorlatok hangsúlyosan saját testsúllyal.   *Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdafogás, gurítások, dobások és elkapások*   * a szivacslabda egykezes fogásmódja, tartása különböző helyzetekbe emelve, lendítve; * a szivacslabda emelése a test különböző mélységi, szélességi, hosszúsági tengelyeihez viszonyítva, a test melletti, fej feletti területeken; * alapvető két- és egykezes gurítások és dobásformák megismerése és gyakorlása különböző labdákkal, eszközökkel; * dobások különböző labdákkal a dobástávolság, a dobóerő és a dobás ívének egy szempontú variálásával; * célba dobások különböző távolságokról, különböző méretű labdákkal nagy célfelületekre; * dobások helyből, a stabil dobó terpesz kialakításával; * az egykezes felsődobás technikájának kialakítása; * a beugrásos lövés és előkészítő feladatai; * rövid, egyenes vonalú, illetve íves pályán való felkészítés gyakorlatai; * a labda elkapásának (elfogásának) alapvető formái (guruló, pattanó, levegőben különböző magasságban érkező labdák) a kéz és az ujjak szerepének a hangsúlyozásával; * saját, dobott és gurított labda elkapása; * alapvető lábmunkatechnikák megismerése alaphelyzetből.   *Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdavezetések:*   * labdapattintások helyben különböző erőkifejtéssel; * labdapattintások helyben, alaptechnika mindkét kézzel; * helyben történő labdavezetési és labdakontroll gyakorlatok különböző magasságban, változó kiinduló helyzetekben; * lassú sebességű labdavezetések egyenes vonalon, köríven; * labdavezetések álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével; * labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a mozgássebesség fokozatos növelésével; * labdavezetések sokféle alakzatban; * labdavezetések különböző tempóban zenei aláfestéssel; labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (például számokon, betűkön stb.); * labdavezetések irány- és ritmusváltoztatással; * egyszerű cselezések labdával és labda nélkül álló akadályokkal szemben; * egyéb labdaérzékelő gyakorlatok lábbal és a test különböző részeivel.   1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  *Általános ismeretek*  Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései. A manipulatív alapkészségek elnevezései. A tanórák alapvető szabályai, szokások ismerete. A tanult mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése. Az alkalmazott eszközök felismerése, balesetmentes használata. A dobások vezető műveletei, tanulási szempontjai. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete. A testi higiéniára és folyadékpótlásra vonatkozó alapismeretek.  *Taktikai ismeretek előkészítése*   * a játéktér határainak érzékelése és kihasználása; * a labda elfogására és megszerzésére irányuló taktikai cselekvések támadásban és védekezésben; * a későbbi 1-1 elleni játékhelyzetek megoldását segítő védekező és támadó lábmunka alapjai; * meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltás a térben).   *Személyiségfejlesztési szempontok*  A mozgásműveltség elemeinek elsajátítása során a tanulóknak világos képet kell kapniuk a pozitív testképről. Ennek mentén a tanulók megismerik az önismeret fogalmát, továbbá képessé válnak saját testi határaik megélésére, azon határok átlépésére, amelyek elősegítik az önértékelés, fejlődését.  A testnevelés órákon végzett állandó tudatosítás eredményeként a tanulókban tudatosul, hogy a rendszeres testmozgás, a mozgásos játékok befolyásolják az aktuális játékkedvüket, mozgékonyságukat, aktivációs energia szintjüket. | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | testrészek, irányok, mozgásútvonal, sebesség, ütközések elkerülése, cikk-cakk vonal, hullámvonal, alacsony-magas súlyponti helyzet, védekező alaphelyzet, szivacslabda és használati szabályai, gurítás, dobás, elkapás, elfogás, labdavezetés, felugrás, elugrás, beugrás, átadás, passz, felkészítés, dobásív, dobóerő, testcsel, tanulási szempont | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | 1. **A társas együttműködés alapjai** | | **Órakeret**  **28 óra** |
| **Előzetes tudás** | Tapasztalat a páros és csoportos mozgásos tevékenységekkel, játékokkal kapcsolatban. Az életkornak megfelelő társas felelősségtudat. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A szivacskézilabdához szükséges alapvető társas magatartásformák megértése, a közös feladat-végrehajtás és játék alapélményének megteremtése. A páros és csoportos technikai és taktikai alapok elsajátítása. A támadó, védő szerepek előkészítése a kooperatív viselkedésformák és az egészséges versenyszellem megteremtésével. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | |  | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Egyéni labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatai (1. tematikai egység célszerű anyagából) páros és társas együttműködést igénylő tanulási helyzetekben.*  *Páros és csoportos labdás és labda nélküli ügyességfejlesztő dobásgyakorlatok és játékok helyben és haladással:*   * egyszerű kooperatív futójátékok, szerep- és szabályjátékok a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások változatos gyakorlására; * dobáspontosságra és sikeres együttműködésre törekvő kooperatív feladatok, játékok sokféle eszköz felhasználásával; * dobások különböző irányból és formában érkező labdaátvételt követően; * labdadobások, átadási (passz) gyakorlatok különböző alakzatokban; * játékos passzgyakorlatok meghatározott társhoz vagy meghatározott sorrendiséggel; * árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével; * guruló, pattanó és a levegőből érkező labda elfogása, majd továbbítása társnak vagy társaknak helyből, valamint lassú (később fokozatosan gyorsuló) mozgást követően; * átadási gyakorlatok a pálya szélességi- és hossztengelyében csoportokban, pontszerzési lehetőséggel; * alapvédekezés és a szemből érkező lövés és átadás akadályozásának feladatai; * kontrollált sor- és váltóversenyek; * páros és csoportos küzdőfeladatok, játékok.   1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS   *Alapismeretek*  A páros és csoportos feladatmegoldásokra vonatkozó magatartási szabályok. A feladatkezdő és befejező jelzések ismerete.  *Taktikai ismeretek*   * a pozíciótartás alapismeretei támadásban; * az együttműködés alapismeretei szélességben és mélységben; * támadó-védő szerepek alapfeladatai szélességben és mélységben; * kapus poszt alapfeladatainak ismerete; * 1-1 elleni játék alapismeretei támadó és védő szerepekben.   *Személyiségfejlesztési szempontok*  Az életkori sajátosságokból fakadóan a tanulók valódi csoporthoz való tartozásának élménye még nem jellemző. Ezért a testnevelésóra keretei között a tanulókban tudatosított, közösen – osztályban, csoportban – megélt pozitív élmények adják a csoporthoz tartozás élményének alapját. Ennek eredménye a fokozódó kooperatív magatartás kialakulása, a társas felelősség és a közös sikerekre törekvés megjelenése. Az énközpontú világkép fokozatos lebomlása zajlik. A társas felelősség kialakulásához vezető úton az esetleges versenyszituációk állandó kontrollja meghatározó tényező. | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés, mezőnyjátékos, kapus, szélesség, mélység, keresztpassz, segítségadás | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | 1. **Kisjátékok** | | **Órakeret**  **34 óra** |
| **Előzetes tudás** | A manipulatív eszközhasználati formák elemi ismerete. Tapasztalat a labdás játékokról, a labda használatának lehetőségeiről. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az alapvető technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, és ennek részeként az elemi szintű taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben, csökkentett létszám, terület és egyszerűsített szabályok mellett. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | |  | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Játékok, játékos feladatok csökkentett létszámmal, kisebb területen, egyszerűsített szabályokkal.*   * 1:1 elleni játékok; * 2:1 elleni játékok; * 2:2 elleni játékok; * 3:1 elleni játékok; * 3:2 elleni játékok: * pontszerzők a játék fázisainak tudatosítása figyelembe vételével; * labdatartó játékok; * védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő pontszerzési lehetőséggel; * labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, rögzített célfelület (például kapu, vonal) nélkül; * labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, célfelülettel (például különböző méretű kapu(k)ra, vonalra, területre); * „cicajátékok”; * többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken megkötések mellett.   1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS   *Alapismeretek*  A szélesség és mélység fogalmának megértése. A helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjainak megértése. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.  *Taktikai ismeretek*  Az 1:1 elleni játékban az alábbi játékhelyzetek megoldása:   * a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; * a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.   A 2:1; 2:2; 3:1; 3:2 elleni játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:   * támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; * védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; * labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).   *Személyiségfejlesztési szempontok*  A kisjátékok során a tanulók számára örömet, jó érzést okozó feladatok sokszori, sikeres végrehajtása adja az alapját, hogy megtapasztalják és átéljék a játékhelyzetek és feladatok után a játék és az élmény kapcsolatát, a kellemes érzéseik okait. A kisjátékok olyan tanulási környezetet eredményeznek, mely fokozza a játékba kapcsolódás lehetőségét, a tanulási esélyeket kiegyenlíti, s ezzel hozzájárul a motivált részvételhez. A kisjátékok közbeni kontrollált versenyhelyzetek hozzájárulnak a sportszerű magatartásformák kialakulásához, a társak megbecsüléséhez és az eredményközpontúság helyett a játékélmény hangsúlyozásához. | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | játékfeladat, játékszabály,helyezkedés, labdabirtoklás*,* védekezés, támadás,sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték, sáncolás, üres terület | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | 1. **Kreatív játékok** | | **Órakeret**  **16 óra** |
| **Előzetes tudás** | A tanulóknak tapasztalata van az önálló, fantáziára építő játékok kitalálásában, egyszerű játékfeladatok és szabályok kialakításában. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás és a játékintelligencia fejlesztése. Tapasztalatszerzés a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | |  | |
| 4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  - Páros és társas labdás feladatalkotások, kreatív mozgássorok létrehozása labdával vagy labda nélkül – zenére is.  - Futójátékok, fogójátékok közbeni szerepek megválasztása, kitalálása.  - Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.) irányított keretek között.  - Kisjátékok és mérkőzésjátékok tanulók általi módosítása egy szempont figyelembevételével:   * labdák száma; * a pont (gól)szerzés lehetősége; * a játéktéren való haladás; * célfelület helye, mérete, száma; * területkorlátozások.   4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  *Alapvető ismeretek*  A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.  *Taktikai ismeretek*  A játékszabályok, a terület, a létszám, a megkötések és a célfelületek egy szempont szerinti módosításának következményei felismerése.  *Személyiségfejlesztési szempontok*  A problémamegoldó gondolkodás viszonylag fejletlen, ezért a tanulók egy probléma megoldása során nem képesek több szempontból vizsgálni a szituációt. A játékszabályok módosítása kooperatív tanulásszervezéssel valósítandó meg, amely növeli a csoportkohéziót és a kevésbé ügyes tanulókat is nagyfokú sikerben részesít. A tudatos játéktevékenység nagyfokú tanulói figyelmet igényel, amely egyszerre egy játékelem tanulását teszi lehetővé. A tanulók egy szempont figyelembe vételével képessé válnak a feladatok kreatív megoldására. | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás, szabályalkotás | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | 1. **Mérkőzés játékok** | | **Órakeret**  **28 óra** |
| **Előzetes tudás** | A mérkőzésjátékok alapszabályainak megismeréséhez szükséges alapvető ismeretek, illetve a játékhoz szükséges alapmozgások elemi szintű végrehajtása (futás, ugrás, irányváltoztatás, labda átvétel, dobás). | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A játékot alkotó mozgások, mozdulatok alkalmazásának első tapasztalatainak megszerzése kontrollált versenyhelyzetekben. A játékélmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakítása. A 3:3 elleni játék alapjainak elsajátítása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | |  | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok 3-3 ellen:*   * különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálymódosítások alkalmazásával; * különböző játéktér mérettel és formával; * kapuk számának, méretének, elhelyezésének változtatásával; * gólszerzés módjainak megkötéseivel; * az eredményszámítás meglétével (van vagy nincs); * az eredményszámítás módjának változtatásával.   1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS   *Alapvető ismeretek*  A 3:3 elleni mérkőzésjáték alapszabályai. A védekezés és támadás alapismeretei, szabálytalanságok. A játék fő fázisainak feladatmegoldásaival kapcsolatos elemi ismeretek.  *Taktikai ismeretek*  Mérkőzés játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldása:   * támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; * a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása; * támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; * védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; * labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).   *Személyiségfejlesztési szempontok*  Az önálló feladatmegoldás, a kompetencia tudat teljes megélése érdekében a kontrollált versenyhelyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik mind a készségfejlődésben, mind a játéktudatosság fejlődésében. Ez által serkenthető a kooperatív magatartás kialakulása, amelynek következtében fokozatosan létrejön a társakkal és a pedagógussal való együttműködés, a szabálykövetés és a sportszerű magatartás. | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | kapuelőtér vonal, oldalvonal, alapvonal, középvonal, félidő, szünet, szabaddobás, büntetődobás, középkezdés, bedobás, figyelmeztetés, kiállítás, kizárás, labdatartás, zavarás,együttműködés csapaton belül, megegyezés, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés, indulat, vita, játékvezető | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a** **két évfolyamos ciklus végén** | **Egyéni labda nélküli és labdás ügyességfejlesztés**  A tanuló legyen képes a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások, valamint a kézilabdázáshoz szükséges manipulatív alapkészségek (dobás és elkapás, elfogás) kontrollált végrehajtására. Ismerjen többféle labdatípust és tudjon velük egyszerű ügyességi feladatokat magabiztosan végrehajtani. Legyen képes a futás sebességének célszerű változtatására valamint testcsellel, irányváltoztatással történő szabályozott végrehajtására. Tudja elkülöníteni a térbeli irányokat és ütközés nélkül bemozogni az általános teret. Ismerje a mellső, alsó és felső dobások végrehajtását, a felső egykezes hajítás technikai alapjait. Tudjon védekező alaphelyzetben célszerűen mozogni a játéktéren. Tudatosan alkalmazza a labdavezetés, labdaátvétel és a dobás alaptechnikáit kitámasztással és beugrással végrehajtva.  **A társas együttműködés alapjai**  A tanuló legyen képes egy vagy két társával felelősségteljesen gyakorolni, feladatot megoldani. Tudjon folyamatosan, kis hibaszázalék mellett átadási (passz) gyakorlatokat végrehajtani. Vegyen részt tudatosan, nagyfokú sikeresség mellett a futó-, fogójátékokban és célbadobó játékokban. Tudjon egyszerű döntéshelyzetet megoldva (például 2-1 elleni játékban) gólszerzésre törekedni. Ismerje a támadó és védő alapfeladatokat.  **Kisjátékok**  A tanuló ismerje a helyezkedés és a labdacentrikus védekezés alapjait kisjátékok közben. Támadásban ismerje fel a kedvezőbb játékhelyzetben lévő társat, és törekedjen megjátszására. Védekezésben gyakoroljon nyomást az ellenfél labdás játékosára és törekedjen a labda visszaszerzésére. Értse az üres terület fogalmát, és mozgásával, döntéseivel igyekezzen annak kihasználására (például befutás, passz). A játékokra, mint tanulási lehetőségekre tekintsen, és törekedjen az eredményekből fakadó győzelem és vereség érzelmi hatásainak szabályozására.  **Kreatív játékok**  A tanuló váljon képessé pedagógus segítsége mellett a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-2 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni.  **Mérkőzésjátékok**  A tanuló értse a 3-3 elleni szivacskézilabda játék alapszabályait és fogadja el azokat. Legyen képes játék közben tudatosan a labda megszerzésére törekvő mozgásokat végrehajtani, védekezésben tudatosan a labda és a saját kapuja közé helyezkedni. Tudjon tudatosan úgy helyezkedni támadásban, hogy ha labdát kap, akkor közvetlenül gólt tudjon szerezni. Ismerje a mérkőzésjátékokban a játékosok alapfeladatait támadásban, védekezésben és labdabirtoklás váltáskor. Legyen képes, minden – játékban használatos – pozícióban játszani a játékot. |

**3-4. ÉVFOLYAM**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | * + 1. **Egyéni labda nélküli és labdás ügyességfejlesztés** | | **Órakeret**  **30 óra** |
| **Előzetes tudás** | A természetes mozgáskészségek alapvető mozgásmintáinak ismerete és végrehajtása, alkalmazásuk a térben, különböző játékhelyzetekben. A menekülés és üldözés tudatos alkalmazása fogójátékokban. A manipulatív alapkészségek (kiemelten a gurítások, dobások, elkapások, labdavezetések) kontrollált végrehajtása gyakorlóhelyzetben. A felső egykezes hajítás kontrollált végrehajtása kitámasztással és beugrással. Mozgás védekező alaphelyzetben. Tapasztalat a tér, a test mozgásának viszonylatában, különböző sebességtartományokban. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A test- és térérzékelés, az egyensúlyozás és a kinesztetikus érzékelés fejlődése a változatos, egyéni ügyességi szinthez igazodó labdás és labda nélküli feladatmegoldások segítségével. A labdaérzékelés fejlesztése a vizuális információfeldolgozás hatékonyságának további növelésével.  Az alapkészségek egyre sportágspecifikusabb technikai végrehajtása időkényszer alatt is. A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak változó körülmények közötti alkalmazása. Az általános relatív erőszint és a gyorsasági koordináció fejlődése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | |  | |
| * 1. MOZGÁSMŰVELTSÉG   *Testérzékelést és térérzékelést fejlesztő mozgásos feladatok, játékok labda nélkül és labdával.*  Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák, valamint kombinációik végrehajtása, koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szabályjátékok:   * mozgás helyben, a saját test- és tér érzékelésének játékos feladatai; * testérzékelést, egyensúlyozást fejlesztő hely- és helyzetváltoztató mozgások, szabadgyakorlati alapformák, képességfejlesztő gyakorlatok; * járások, futások, oldalazások váltakozó sebességgel, különböző súlyponti helyzetben; * helyváltoztatás az általános térben fokozatosan növekvő sebességgel (különböző sebességtartományokban) mozgó akadályok (társak) között; * gyors megindulások, megállások, irányváltoztatások (labdával is) előzetes és utólagos mozgásokkal kombinálva, feladathelyzetben is; * menekülés és üldözés összetett fogójátékokban; * területváltó, valamint a helyezkedést előkészítő feladatok, játékok; * szökkenések, szökdelések és ugrások váltakozó szinteken és magasságban; * irányváltoztatások, fordulatok menekülés és üldözés komplex akadálypályákon és összetett fogójátékokban; * haladás a térben kombinált futó-ugró-dobó feladatokkal; * futó-és ugróiskolai feladatok; * gördülések, gurulások, tompítások, esések egyszerű feladatai; * kúszások, mászások, utánzófeladatok; * a vizuális és auditív ingerek, valamint a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játékai nehezített körülmények között; * a védekező, támadó alapmozgás és a lábmunkatechnikáik gyakorlatai alaphelyzetből és megelőző más mozgásformákból; * fordulatok, a sasszé és keresztlépések feladatai változó körülmények között; * játékos, általános és speciális erőfejlesztő gyakorlatok hangsúlyosan saját testsúllyal.   *Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdafogás, gurítások, dobások és elkapások:*   * a szivacslabda emelése a test különböző mélységi, szélességi, hosszúsági tengelyeihez viszonyítva, a test melletti, fej feletti területeken zavaró társ mellett is; * alapvető két- és egykezes gurítás- és dobásgyakorlatok gyakorlása szivacslabdával; * dobások különböző labdákkal és eszközökkel a dobástávolság, a dobóerő és a dobás ívének többszempontú variálásával; * célba dobások növekvő távolságokról, különböző méretű labdákkal csökkenő méretű célfelületekre; * dobások helyből és előzetes mozgásból a stabil dobó terpesz kialakításával; * az egykezes felsődobás technikai végrehajtása sokféle előkészítő mozgásból (labdaátvételből, cselekből) és feladathelyzetben; * szemből, oldalról, rézsútosan hátulról érkező labda biztos elfogása és zökkenőmentes továbbítása; * labdaadogatási (átadási) gyakorlatok növekvő mozgási sebességgel különböző lépéskombinációkkal a kidobást megelőzően; * a beugrásos lövés és előkészítő feladatai; * rövid, egyenes vonalú, illetve íves pályán való felkészítés gyakorlatai; * a váll vonalának és az alatti dobásfajták technikai képzése, rávezető gyakorlatai; * különböző irányból és magasságból érkező labdák elfogása, majd dobó helyzetbe való felkészítése; * dobások társtól átvett labdával labda nélküli és labdás lendület szerzést követően célra, felületre kitámasztásból és beugrást követően; * a labda elkapásának (elfogásának) alapvető formái (guruló, pattanó, levegőben különböző magasságban érkező labdák), előzetes és utólagos mozgáskombinációkban; * saját, dobott- és gurított labda elkapása és dobása; * dobások önszöktetést követően - különböző feladatok végrehajtásával - beugrásos lövésformával végrehajtva (kiinduló helyzet változtatása, futás közbeni feladatok, labdavezetés közbeni feladatok stb.); * felugrásos lövés előkészítő gyakorlatai különböző kényszerítő és rávezető gyakorlatokkal.   *Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdavezetések:*   * labdapattintások helyben folyamatos és váltakozó erőkifejtéssel; * helyben történő labdavezetési és labdakontroll gyakorlatok különböző magasságban, változó kiinduló helyzetekben; * közepes- és nagysebességű labdavezetések különböző mozgásútvonalakon; * labdavezetések álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével; * labdavezetések a vizuális kontroll csökkentésével; * labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a sebesség fokozatos növelésével; * labdavezetések sokféle alakzatban; * labdavezetések különböző tempóban zenei aláfestéssel; labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (például számokon, betűkön stb.); * labdavezetések, indulócselekkel, irány- és ritmusváltoztatással árnyék- és üldözőfeladatokkal; * cselezések labdával és labda nélkül védővel (társsal) szemben játékhelyzetben; * egyéb labdaérzékelő- és zsonglőr gyakorlatok lábbal és a test különböző részeivel.   1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  *Alapvető ismeretek*  Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései. Az új technikai elemek (kiemelten felugrásos lövés) vezető művelete és tanulási szempontjai. A tanórák alapvető szabályai, szokások. A különböző mozgásvégrehajtások, technikák tanulási szempontjainak megismerése. A testi képességekkel, továbbá a gyakorlatok helyes végrehajtásaival kapcsolatos alapvető ismeretek (például erő, állóképesség, hajlékonyság, gyorsaság, koordináció, gerinc- és ízületvédelem). A testi higiéniával, fáradással és a folyadékpótlással összefüggő ismeretek.  *Taktikai ismeretek*   * a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben; * védekező és támadó lábmunka tudatossága játékhelyzetekhez igazítva; * meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás és cselezés a térben).   *Személyiségfejlesztési szempontok*  A tanuló elfogadja a külső visszajelzés információit az önértékelés sérülése nélkül, és képes a mozgásműveltség fejlesztése érdekében egyénre szabott, saját célokat kitűzni, elérni és felismeri egyéni sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit. Megkezdődik a belső figyelem kialakulása. A helyes technikai végrehajtásra való tudatos törekvés során kialakul a tanuló akaratlagos figyelme saját testére, mozgására, melynek eredményeként képes pontosan és tantárgyi terminológia szerint megérteni, meghatározni, tudatosítani a mozgás tanulása közbeni és általi testi érzéseket, érzeteket. | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | irányváltoztatások, mozgásútvonal, sebességváltoztatások, súlyponti helyzet, alaphelyzet, tanulási szempont, önálló gyakorlás, technikai elem | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | * + 1. **A társas együttműködés alapjai** | | **Órakeret**  **32 óra** |
| **Előzetes tudás** | A szivacskézilabdához szükséges alapvető társas magatartásformák ismerete. Tapasztalat a páros és csoportos feladatmegoldásokkal, önálló gyakorlással kapcsolatban. Az életkornak megfelelő társas felelősségtudat.  Páros és csoportos labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok. A támadó, védő szerepek ismerete, tapasztalat a gyakorlás során betöltött szerepükről. A labda elfogásának és dobásának, valamint az átadási gyakorlatok tanulási szempontjainak, alkalmazásának ismerete. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A szivacskézilabdához szükséges alapvető társas magatartásformák formálása, a sportszerű, közös játék alapélményének további mélyítése. A kooperatív viselkedésformák, a társas felelősség további formálása kontrollált versenyszituációkban is. Párban vagy csoportban végezhető labdás ügyességfejlesztés fokozott pontosságra, összehangoltabb együttműködésre törekedve. A páros és csoportos technikai és taktikai alapok elsajátítása a játékban történő eredményes alkalmazás érdekében támadásban és védekezésben egyaránt. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | |  | |
| 2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Egyéni labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatai (1. tematikai egység célszerű anyagából) páros és társas együttműködést igénylő tanulási helyzetekben.*  *Páros és csoportos labdás és labda nélküli ügyességfejlesztő dobásgyakorlatok és játékok helyben és haladással:*   * kooperatív futójátékok, szerep- és szabályjátékok a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások változatos gyakorlására; * dobáspontosságra és sikeres együttműködésre törekvő kooperatív feladatok, játékok sokféle eszköz felhasználásával; * dobások társnak labdával végzett lendületvételt követően; * dobások társnak különböző irányból, magasságban és az azt megelőző labdaátvételt követően; * labdadobások, átadási (passz) gyakorlatok különböző alakzatokban és formációkban; * játékos passzgyakorlatok meghatározott társhoz vagy meghatározott sorrendiséggel; * játékos passzgyakorlatok döntéskényszerrel járó szituációkban; * árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével; * guruló, pattanó és a levegőből érkező labda elfogása, majd továbbítása társnak vagy társaknak (páros, hármas, négyes csoportokban történő szervezéssel) talajról és felugrást követően; * átadási gyakorlatok a pálya szélességi- és hossztengelyében csoportokban, pontszerzési lehetőséggel; * labdaelütést és „halászást” megéreztető gyakorlatok; * alapvédekezés és a szemből érkező lövés és átadás akadályozásának feladatai; * a támadás és elszakadás páros és társas feladatai, játékai; * kontrollált sor- és váltóversenyek komplex feladatmegoldást igénylő helyzetekben; * páros és csoportos küzdőfeladatok, játékok.   2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  *Alapismeretek*  A páros és csoportos feladatmegoldásokra vonatkozó magatartási szabályok. Az önálló gyakorláshoz kapcsolódó ismeretek. A vezető és követő szerepek felelőssége, feladatai. A döntéshozatal és a célszerű feladatmegoldásokkal összefüggő egyéni és társas felelősség szempontjai.  *Taktikai ismeretek*   * a pozíció tartás alapismeretei támadásban; * az 1-1 elleni játék lehetőségei; * támadásban két játékos együttműködése, helyezkedése pozíciótartással és váltással; * támadásban három, négy játékos együttműködése pozíciótartással, enyhe mélységi osztottsággal; * támadó-védő szerepek alapfeladatai szélességben és mélységben kiegészülve a beálló pozíció ismeretével; * kapus poszt alapfeladatainak ismerete védekezésben és támadásban egyaránt.   *Személyiségfejlesztési szempontok*  Az előző évfolyamok nevelő munkájának és mozgásfeladatainak köszönhetően a tanulók valódi csoporthoz való tartozásának élménye erősödik. Továbbra is kulcsfontosságú, hogy a testnevelésóra keretei között a tanulókban tudatosított, közösen – osztályban, csoportban – megélt pozitív élmények domináljanak. Ennek eredménye a fokozódó kooperatív magatartás kialakulása, a társas felelősség és a közös sikerekre törekvés erősödése. Folytatódik az énközpontú világkép átalakulása. | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés, mezőnyjátékos, kapus, védő, támadó, szélesség, mélység, keresztpassz; periférikus látás, takarás, emberfogás, elszakadás | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | * + 1. **Kisjátékok** | | **Órakeret 32 óra** |
| **Előzetes tudás** | Tapasztalat a manipulatív alapkészségek (kiemelten gurítás, elkapás, dobás és labdavezetés) kisjátékokban történő alkalmazásáról. Alapszintű játéktapasztalat az 1:1, 2:1, 2:2, továbbá a 3:1, 3:2, 3:3 elleni játékokban. Tudatos játéktevékenység a tanult cicajátékokban, labdatartásokban, pontszerzőkben. Képes a tanult technikai elemek kisjátékok közbeni alkalmazására. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az alapvető technikai elemek bővülő játékhelyzetekben történő gyakorlása, és ennek részeként egyszerű taktikai feladatok megoldása. Az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben, csökkentett létszám, terület és egyszerűsített szabályok mellett. A problémamegoldó gondolkodás fejlesztése döntéskényszerrel járó létszámtöbbletben zajló játékokkal. A játék fázisaihoz illeszkedő feladatok tudatosítása és gyakorlása az egyre eredményesebb és önállóbb feladatmegoldások érdekében. Poszt-specifikus taktikai alapfeladatok gyakorlása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | |  | |
| 3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Játékok, játékos feladatok csökkentett létszámmal, kisebb területen, egyszerűsített szabályokkal.*   * 1:1 elleni játékok; * 2:1 elleni játékok; * 2:2 elleni játékok; * 3:1 elleni játékok; * 3:2 elleni játékok; * 3:3 elleni játékok; * 4:2 elleni játékok; * 4:3 elleni játékok; * szélességben és mélységben osztott területen (például sávok); * pontszerzők a játék fázisainak tudatosítása figyelembe vételével; * labdatartó játékok; * védővel (védőkkel) szemben, csökkenő méretű célfelületekre történő pontszerzési lehetőséggel; * labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, rögzített célfelület (például kapu, vonal) nélkül; * labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, célfelülettel (például különböző méretű kapu(k)ra, vonalra, területre); * „cicajátékok”; * többcsapatos játékok; * többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken fokozatosan nehezedő megkötések mellett.   3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  *Alapismeretek*  A helyezkedés és a labda centrikus védekezés alapjainak megértése. Az egysoros területvédekezés egyszerű formái, valamint az emberfogásos védekezés elemi ismeretei. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerű magatartás tudatos felvállalása.  *Taktikai ismeretek*  Létszám azonos, illetve létszámfölényes (hátrányos) játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:   * a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés; * a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása; * támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység; * védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé, valamint a labda elhalászása; * labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).   A halászás lehetőségének felismerése.  *Személyiségfejlesztési szempontok*  A kisjátékok során a tanulók tapasztalati alapon értik meg a különböző játékfeladatokat, amelyek hozzásegítik őket a további motivált és koncentrált gyakorláshoz, tanuláshoz. A játékban kiütköző egyéni különbségek (erősségek és gyengeségek) kezelése és elfogadása folyamatos nevelési feladatot jelent, amely biztosítja az egészséges versenyszellem és a játékélmény dominanciájának erősödésén keresztül a minden tanuló számára kínált sikeres részvétel lehetőségét. A kisjátékok közbeni kontrollált versenyhelyzetek hozzájárulnak a sportszerű magatartásformák kialakulásához, a társak megbecsüléséhez és az eredményközpontúság helyett a játékélmény hangsúlyozásához. | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | játékfeladat, játékszabály,helyezkedés, labdabirtoklás*,* védekezés, támadás,sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték, betörés, sáncolás, üres terület, szabaddobás, döntéshelyzet, áttörés, pozíció, visszazárás, elszakadás, leválás, halászás | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | * + 1. **Kreatív játékok** | | **Órakeret**  **16 óra** |
| **Előzetes tudás** | A tanulóknak tapasztalatuk van az egyszerű szabályokon alapuló játékok egy szempont szerinti változtatásában. Ismerik a szabályváltoztatás alapvető lehetőségeit. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve az önálló alkotó gondolkodás és a játékintelligencia fejlesztése. Tapasztalatszerzés a játékszabályok, megkötések, illetve a játéktevékenység egyes elemeinek megalkotásában. A tanulói módosítások következtében a játéktevékenységgel összefüggő döntéshozatali mechanizmusok fejlesztése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | |  | |
| 4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  - Páros és társas labdás feladatalkotások, kreatív mozgássorok létrehozása labdával vagy labda nélkül – zenére is.  - Futójátékok, fogójátékok közbeni szerepek megválasztása, kitalálása.  - Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy vagy több szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.) irányított keretek között.  - Kisjátékok és mérkőzésjátékok tanulók általi módosítása 1-3 szempont figyelembevételével:   * labdák száma, mérete, fajtája; * a pont (gól)szerzés lehetősége; * a játéktéren való haladás; * a játéktér formája; * a labdaszerzés módja; * a labdabirtoklás módja; * esélykiegyenlítő variációk (például joker játékos, átállás, speciális eredményszámítás); * célfelület helye, mérete, száma; * területkorlátozások; * egyéb eszközök bekapcsolása.   4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  *Alapvető ismeretek*  A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok, megkötések megismerése, módosítása és alkalmazása.  *Taktikai ismeretek*  A játékszabályok, a terület, a létszám, a megkötések és a célfelületek egy-három szempont szerinti módosításának következményei felismerése (például játékdinamika, könnyítés, nehezítés, elemi taktikai szempontok).  *Személyiségfejlesztési szempontok*  A problémamegoldó gondolkodás egyre fejlettebb, amelyhez erőteljesen hozzájárul a játékszituációkból adódó sikeres és sikertelen megoldásokban szerzett tapasztalat. A játékszabályok módosítása kooperatív tanulásszervezéssel valósítandó meg, amely növeli a csoportkohéziót és a kevésbé ügyes tanulókat is nagyfokú sikerben részesít. A tudatos játéktevékenység nagyfokú tanulói figyelmet igényel, amely egyszerre egy játékelem tanulását teszi lehetővé. A tanulók egy-három szempont figyelembe vételével képessé válnak a feladatok kreatív megoldására. A változatos döntéshozatali szituációk eredményeként a tanulók döntéshozó képessége javul. A testnevelés órai szituációkban a döntéshozatalból fakadó helyzetek (vita, helyes megoldás, tervezés, stb.) kezelése és a döntés melletti érvelés is tudatosan fejlődik. | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, szabályalkotás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás, döntéshozatal | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | * + 1. **Mérkőzés játékok** | | **Órakeret**  **34 óra** |
| **Előzetes tudás** | A 3:3 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak és a poszt-specifikus alapfeladatainak ismerete támadásban és védekezésben. A játékhoz szükséges alapmozgások fokozatosan gyorsuló végrehajtása (futás, ugrás irányváltoztatás, dobás és labdaátvétel). | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A játékot alkotó mozgások és mozdulatok alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok gyarapodása kontrollált, társas versenyhelyzetekben. A játékélmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakítása. A 4:4 elleni játék alapjainak elsajátítása a játék fázisai figyelembevételével támadásban és védekezésben. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | |  | |
| 5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG  *Kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok 4:4 ellen:*   * különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálymódosítások alkalmazásával; * különböző játéktér mérettel és formával; * kapuk számának, méretének, elhelyezésének változtatásával; * gólszerzés módjainak megkötéseivel; * az eredményszámítás meglétével (van vagy nincs); * az eredményszámítás módjának változtatásával; * a játékos cserék módja; * egyéb eszközök bekapcsolása; * esélykiegyenlítés módja; * eredményszámítás megléte (van vagy nincs); * eredményszámítás módja.   1. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS   *Alapvető ismeretek*  A 4:4 elleni mérkőzésjáték alapszabályai, a szabálytalanságok. A védekezés és támadás poszt-specifikus alapismeretei (irányító, beálló, átlövő). A játék fő fázisainak feladatmegoldásaival kapcsolatos ismeretek. A mérkőzés, illetve házibajnokság-szervezés ismeretei. Tapasztalatok gyűjtése a játékvezetésben, csapatszervezésben.  *Taktikai ismeretek*  Mérkőzés játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:   * támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására és a célfelület elérésére irányuló tevékenység; * védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre és labdaszerzésre irányuló tevékenység, helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé; * labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés). * létszám előnyös vagy hátrányos helyzetben történő támadó, védő tevékenység megoldási lehetőségeinek, feladatainak ismerete; * minden (szivacskézilabdában használt) pozícióban való elégséges játékismeret technikában és taktikában.   *Személyiségfejlesztési szempontok*  Az önálló feladatmegoldás, a kompetenciatudat teljes megélése érdekében továbbra is a kontrollált versenyhelyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik mind a készségfejlődésben, mind a játéktudatosság fejlődésében. A mérkőzésjáték-szituációk lehetőséget biztosítanak annak megtanítására és érzékeltetésére, hogy küzdeni akarás nélkül nem lehet érvényesülni sem a sportban, sem az életben. Azt azonban fontos megértetni és megláttatni a tanulókkal, hogy hol a határa az agressziónak, amely átlépése esetén azonnal be kell avatkozni. A mérkőzések eredményei kapcsán előkerülő érzelmi állapotok, a sikerek és a kudarcok kezelése, a düh és a túlfűtöttség tudatos kontrollja, önszabályozási mechanizmusainak kialakítása fontos személyiségfejlesztési feladatok ebben az életkorban is. | |  | |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | kapuelőtér vonal, oldalvonal, alapvonal, középvonal, félidő, szünet, szabaddobás, büntetődobás, középkezdés, bedobás, figyelmeztetés, kiállítás, kizárás, játékvezető, labdatartás*,* zavarás,együttműködés csapaton belül, sportszerűség, megegyezés, elfogadás, szabályszegés, szabálykövetés, indulat, vita, konfliktus | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a** **két évfolyamos ciklus végén** | **Egyéni labda nélküli és labdás ügyességfejlesztés**  A tanuló legyen képes a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások, valamint a kézilabdázáshoz szükséges manipulatív alapkészségek (dobás és elkapás, elfogás, labdavezetés) kontrollált végrehajtására időkényszer alatt is. Ismerjen többféle labdatípust és tudjon velük összetett ügyességi feladatokat is végrehajtani. Legyen képes a futás, az irányváltoztatás, a cselezés, a védekező mozgás és egyéb haladási módok sebességének és irányának a feladat (játék) ritmusához, illetve az adott játékhelyzethez történő célszerű igazítására. Tudatosan alkalmazza nehezített körülmények között is a labdavezetés, labdaelfogás és a dobás alaptechnikáit kitámasztással, beugrással és felugrással.  **A társas együttműködés alapjai**  A tanuló legyen képes csoportban önállóan, versenyjellegű körülmények között is felelősségteljesen és sportszerűen gyakorolni, feladatot megoldani. Tudjon folyamatosan, kis hibaszázalék mellett átadási (passz) gyakorlatokat végrehajtani döntéseket igénylő szituációkban is. A támadó és védekező feladatok mellett legyen képes a labdavesztésre és labdaszerzésre is gyorsan, célszerűen reagálni. Legyen képes együttműködni 1-3 társsal (és a kapussal) a labda birtoklása, a támadások vezetése és befejezése, valamint a támadások megakadályozása érdekében. Tudjon egyszerű döntéshelyzetet megoldva (például 2-1 elleni játékban) gólszerzésre törekedni.  **Kisjátékok**  A tanuló váljon magabiztossá a helyezkedés és a labda centrikus védekezés technikai és taktikai alapjainak alkalmazására (például védekező alaphelyzet, mélységi kilépés, sánc, halászás) kisjátékok közben. Gyakoroljon nyomást az ellenfél labdás játékosára és törekedjen a labda visszaszerzésére a védőtársakhoz igazodva. Támadásban ismerje fel a kedvezőbb játékhelyzetben lévő társat és törekedjen megjátszására. Legyen képes tudatosan üres területet kialakítani, s ezzel a társat kedvezőbb helyzetbe hozni. Tudjon létszámfölényes és létszámhátrányos helyzetben helyezkedni és a játékhelyzethez igazodni. A játékokra, mint tanulási lehetőségekre tekintsen, és törekedjen az eredményekből fakadó győzelem és vereség érzelmi hatásainak szabályozására.  **Kreatív játékok**  A tanuló váljon képessé pedagógus segítsége mellett a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-3 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni. Értse a játék összetevői módosításának hatását a játék jellemzőire, ritmusára.  **Mérkőzésjátékok**  A tanuló értse a 4-4 elleni szivacskézilabda játék alapszabályait és fogadja el azokat. Legyen képes játék közben tudatosan és poszt-specifikusan a labda megszerzésére vagy megtartására törekvő mozgásokat végrehajtani. Ismerje a mérkőzésjátékokban a játékosok alapfeladatait támadásban, védekezésben és labdabirtoklás váltáskor. Legyen képes, minden – játékban használatos – pozícióban játszani a játékot.  **Poszt-specifikus tudásszint elvárások**  **Kapus** – Ismerje a védéshez szükséges alaphelyzetet, valamint helyezkedéssel tudja folyamatosan követni a labdát. Törekedjen a teljes testfelület tudatos használatára a hárítások közben. Helyezkedéskor vegye figyelembe az előtte álló védők pozícióját, és ettől függően módosítsa helyzetét. Ismerje a mezőnybekerülésre vonatkozó szabályokat. Vegyen részt a támadások előkészítésében (kijátszás, indítás).  **Mezőnyjátékosok** – Ismerje a labdás és labda nélküli lendületszerzés alapformáit, valamint az egyszerű cseleket labdával (indulócsel, lövőcsel) és labda nélkül a lövő kézzel ellentétes oldalra is. Tudja megjátszani mélységben, a beálló pozícióban lévő, valamint szélességben a mellette lévő csapattársát. Legyen képes végrehajtani szélességben labdás helycserét a mellette álló társával. Ismerje az egyéni védekezés során használt helyes alaphelyzetet (lábak, karok helyzete, súlyponti helyzet). A játékhelyzetnek megfelelően tudjon beavatkozni a játékba a kapuelőtér közelében, valamint a kilépéseket követően. Ismerje az egyéni védekezési technikákat, úgy, mint a labda elütését a támadó közelében, a labda elhalászását, valamint az egyéni sáncolás technikáját talajon és levegőben. Tudjon az egyszerű helyzetekben társának segítséget nyújtani.  **Beálló pozícióban** – Helyezkedése közben törekedjen a megjátszható területek elfoglalására. Legyen képes a lövő kézzel ellentétes oldalra történő befordulással beugrásból kapura lőni. Tudjon a lövést követően sérülésmentesen talajra érkezni. |