**SPORTÁGVÁLASZTÓ**

**1-4. évfolyam**

A tantárgy tanulásának legfontosabb feladata és célja, hogy a tanulókat megismertesse a sportolási lehetőségekkel, bepillantást nyújtson a sport világába, megismertessen a testedzés jelentőségével, megmutassa a különböző sportágak jellegzetességeit, hangsúlyozza a sportra, az egészséges életmódra nevelés fontosságát, felkeltse a sport iránti érdeklődést, vágyat, és segítséget adjon az egyén számára, az adottságok figyelembevételével a legmegfelelőbb sportág tudatos kiválasztására.

A nevelés-oktatás egyik legfontosabb pontja tanítványaink mindennapos mozgásra nevelése. A mozgás örömének átélése mellett a játékosan végzett sporttevékenység, valamint a testedzés számtalan lehetőségének kihasználása során tanítványaink rendhez, fegyelemhez szoknak, szabályismereteket sajátítanak el. A sportmunka erősíti, edzi a jellemet, az akaraterőt, a küzdeni tudást, kitartásra nevel, megtanítja a sportoló fiatalokat az egyéni és kisebb-nagyobb közösségek céljaiért küzdeni, így az egyéni és társas kompetenciák fejlesztését nagymértékben segíti.

A sportágválasztó elnevezésű tantárgy célja az is, hogy a fiatalok sportválasztása pontos ismereteken és tudatos döntéseken alapuljon. A tantárgy tanulása során a tanulók megismerkednek a saját, önerőből elért sikerek örömével, de szó esik a kudarcok, a csalódások elviselésének módozatairól is.

Egy ország, egy nemzet sportszakmai megítélése azon is múlik, hogy milyen erőket mozgat meg, mennyi munkát fektet be, mennyit áldoz a sportutánpótlás nevelésére, a tehetségek felkutatására, a jövő eredményeinek megalapozására. Ezért nagyon fontos, hogy a komolyan sportolni kívánók fiatal korban ismerkedjenek meg a sportolási lehetőségekkel, és időben kezdhessék – a változtatás esélyét is beleszőve – az egyén, a kisebb és nagyobb közösség számára is fontos sportmunkát. Összes óraszám: 36 óra. A törzsanyag 100%-os lefedettségű.

A tematikai egységek áttekintő táblázata

1. évfolyam

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **A mozgás örömei** | 3 óra |
| 2. | **Sporteszközök** | 3 óra |
| 3. | **A sport és az évszakok kapcsolata** | 3 óra |
| 4. | **Ki? Mit? Tud?** | 3 óra |
| 5. | **Sportágválasztási lehetőségek** | 6 óra |
|  | Összes óraszám | 18 óra |

2. évfolyam

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **A mozgás örömei** | 3 óra |
| 2. | **Sporteszközök** | 3 óra |
| 3. | **A sport és az évszakok kapcsolata** | 2 óra |
| 4. | **Ki? Mit? Tud?** | 4 óra |
| 5. | **Sportágválasztási lehetőségek** | 6 óra |
|  | Összes óraszám | 18 óra |

3. évfolyam

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Élménysoroló** | 1 óra |
| 2. | **Kötelező és szabadidős tevékenységek**  **Az idő helyes beosztása** | 1 óra |
| 3. | **A sport világa** | 1 óra |
| 4. | **A sport szerepe életünkben** | 2 óra |
| 5. | **Sportolási lehetőségek**  **A lehetőségek széleskörű megismerése** | 3 óra |
| 6. | **A sport és az egészség kapcsolata** | 2 óra |
| 7. | **Sportegyesületek látogatása** | 2 óra |
| 8. | **Olvasmányélmények**  **Példaképek gyűjtése** | 1 óra |
| 9. | **Elődeink nyomában** | 2 óra |
| 10. | **Sportágválasztás** | 3 óra |
|  | Összes óraszám | 18 óra |

4. évfolyam

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Élménysoroló** | 1 óra |
| 2. | **Kötelező és szabadidős tevékenységek**  **Az idő helyes beosztása** | 1 óra |
| 3. | **A sport világa** | 2 óra |
| 4. | **A sport szerepe életünkben** | 2 óra |
| 5. | **Sportolási lehetőségek**  **A lehetőségek széleskörű megismerése** | 3 óra |
| 6. | **A sport és az egészség kapcsolata** | 1 óra |
| 7. | **Sportegyesületek látogatása** | 3 óra |
| 8. | **Olvasmányélmények**  **Példaképek gyűjtése** | 2 óra |
| 9. | **Elődeink nyomában** | 1 óra |
| 10. | **Sportágválasztás** | 2 óra |
|  | Összes óraszám | 18 óra |

**1–2. évfolyam / 36óra**

Az életkori sajátosságok figyelembevételével, a tanulók játékos formában pillanthatnak be a sport világába, ismerhetik meg a sportolás alapjait. Fontos feladatok és célok:

* a mozgás élményének megélése, megtapasztalása;
* sportjátékokkal, mozgáshoz köthető mondókákkal, énekekkel történő különböző mozgástevékenységekre történő ráhangolás;
* testrészek ismerete, mozgásorientációs gyakorlatok végzése;
* a sport, mint örömforrás megtapasztaltatása;
* sporttevékenységekhez köthető tudásbővítés játékos formában.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **A mozgás örömei** | **Ajánlott órakeret 6 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | |
| **Tantárgyi fejlesztési célok** | | A mozgás örömének felfedeztetése, megismertetése, megtapasztalása. A sporttevékenység megszerettetése. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * Játék a szabadban. * Játékos mozgásformák végzése. * Tornatermi játékok. * Szabályok megismerése. * Mozgáskoordináció, térérzékelés fejlesztése. | | | |
| **Kulcsfogalmak** | Testtartás, irány, térérzékelés, mozgás, viselkedés. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Sporteszközök** | **Ajánlott órakeret 6 óra** |
| **Előzetes tudás** | | Eddig használt sportolási eszközök | |
| **Tantárgyi fejlesztési célok** | | Sporteszközök megismerése, kezelésük. Az eszközök szakszerű, biztonságos használata. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * Ismerkedés mindennapi sporteszközökkel. * A sport egyéb eszközei*.* * Alap-sporteszközök megismerése, kipróbálása, használata (labda, karika, gerenda, ugrószekrény stb.). | | | |
| **Kulcsfogalmak** | Mozgásforma, sporteszköz, gyakorlat. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **A sport és az évszakok kapcsolata** | **Ajánlott órakeret 5 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | |
| **Tantárgyi fejlesztési célok** | | Hasonlóságok és különbözőségek felismerése. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * Különböző évszakokhoz kapcsolódó sportági ismeretszerzés. * Évszakhoz nem köthető sportágak. * Azonosságok és eltérések megfogalmazása. | | | |
| **Kulcsfogalmak** | Téli sport, tavaszi sport, nyári sport, őszi sport, időjárás-független sporttevékenység. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Ki? Mit? Tud?** | **Ajánlott órakeret 7 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | |
| **Tantárgyi fejlesztési célok** | | Ismeretszerzés a sportolás színtereiről, sportágakról, öltözékekről. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * A sportolás színterei. * Sportruházat. * Ki milyen sportágat ismer? * Új sportágak. Sport a családban, barátoknál, ismerősöknél. * Sporttevékenységek, sportöltözékek felismerése, azonosítása, megnevezése. | | | |
| **Kulcsfogalmak** | Sportruházat, sportágsoroló. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | | **Sportágválasztási lehetőségek** | **Ajánlott órakeret**  **12 óra** |
| **Előzetes tudás** | |  | |
| **Tantárgyi fejlesztési célok** | | Reális énkép, önismeret kialakítása, fejlesztése. Optimális választási készség, képesség fejlesztése.  Sportágválasztás az egyéni adottságok, képességek és a lehetőségek figyelembevételével. | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | | |
| * Részvétel sportágválasztó rendezvényeken. * Próbajátékok. * Sportágak megismerése, kipróbálása. * Különböző sportágak jellemzőinek felismerése, kipróbálása. | | | |
| **Kulcsfogalmak** | Sportágválasztás, sportrendezvény, sportválasztás, próbajáték. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén** | A sport játékos megismertetése során fejlődik a mozgáskoordináció, a térközi és térbeli mozgás biztonsága. A mozgás örömforrásként való megélése pozitív hatású a sportmunka megalapozásához. A különböző sportágak kipróbálása során reális önismeret alakul ki. A sporteszközök megismertetésével sikerül megalapozni a későbbiekben használt eszközök feladatát, funkcióját. Ismeretekre tesznek szert a tanulók a sport színtereiről, fajtáiról, sportolási lehetőségekről. A tantárgy tanulása megkönnyíti és segíti a sportágválasztást. |