

## Szivacskezilabda

### Kerettanterv 1-4. osztály részére

Készítették: Dr. Csányi Tamás, Juhász István, Papp György, Gyömörey István, Vass Zoltán,  
Boronyai Zoltán

#### **Célok, feladatok**

A szivacskezilabdázás legfőbb célja, hogy a játékon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a kezilabdázás élményét, és tanulja meg a játék alapjait a szabadidős vagy a későbbiekben a versenyszerű kezilabdázás érdekében. A játéktevékenység és oktatásmódszertani szemlélete az életkori sajátosságokhoz illeszkedik. A játékot és a játékosságot kiemelt eszköznek tekintik, amely segítségével örömteli és izgalmas tanulási lehetőséget kínál minden gyermek számára. Az egyszerűsített szabályrendszer és a szivacs labda 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. Mindezekon túl a kezilabda 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 jelentkeznek.

A szivacskezilabda tevékenységek során a természetes hely- és helyzetváltató mozgások mellett hangsúlyosan fejlődnek a manipulatív mozgások. A labda elfogása, dobása a lábak munkájával a kezilabda 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, felfedezési mozgástanulás és az ezeket kísérő önálló, alkotó gondolkodás fejlesztéséhez.

A szivacskezilabda oktatási szemlélete szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a gyakorlás és a játék során. Ehhez illeszkedően kerül 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, időkénszer 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 szivacskezilabda 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 szivacskezilabda tanulást.

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

A szivacskezilabda 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 szivacskezilabda foglalkozásokhoz használandó szivacskezilabda 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.

## 1 – 2. ÉVFOLYAM

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<b>1. EGYÉNI LABDA NÉLKÜLI ÉS LABDÁS ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS</b>	<b>Órakeret 38 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai</b>	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 sport-specifikus készségek alapjait. A kéz és a labda kapcsolatának kialakítása, a labdaérzékelés fejlesztése a vizuális információfeldolgozás hatékonyságának növelésével.	
<b><i>Ismeretek/fejlesztési követelmények</i></b>		<b>Kapcs. pontok</b>
<p style="text-align: center;"><b>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Testérzékelést és térérzékelést fejlesztő mozgásos feladatok, játékok labda nélkül és labdával</b></p> <p>Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák végrehajtása és koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szerep- és szabályjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mozgás helyben, a saját tér érzékelésének játékos feladatai;</li> <li>- testérzékelést, egyensúlyozást fejlesztő hely- és helyzetváltoztató mozgások, szabadgyakorlati alapformák, képességfejlesztő gyakorlatok;</li> <li>- helyváltoztatás az általános térben fokozatosan növekvő sebességgel (különböző sebességtartományokban) az ütközések elkerülése nélkül;</li> <li>- helyváltoztatás különböző kötött és kötetlen útvonalakon (egyenes vonalon, cikk-cakkban, hullámvonalon, egyéb útvonalakon);</li> <li>- járások, futások, oldalazások lassú, közepes, gyors tempóban;</li> <li>- gyors megindulások, megállások, irányváltoztatások;</li> <li>- menekülés és üldözés egyszerű fogójátékokban;</li> <li>- területváltó, területre irányuló, valamint a helyezkedést előkészítő feladatok, játékok;</li> <li>- szökkenések, két- és egylábas szökdelések és ugrások talajon és alacsony akadályok fölött;</li> <li>- gördülések, gurulások, tompítások, esések egyszerű feladatai;</li> <li>- kúszások, mászások, utánzófeladatok;</li> <li>- a vizuális és auditív ingerek, valamint a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játékai;</li> <li>- a védekező alapmozgás gyakorlatai;</li> <li>- sasszé és keresztlépések előkészítő feladatai</li> <li>- játékos általános, erőfejlesztő gyakorlatok hangsúlyosan saját testsúllyal.</li> </ul> <p><b>Egyéni labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok és játékok helyben és haladással – labdafogás, gurítások, dobások és elkapások</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a szivacs labda egykezes fogásmódja, tartása különböző helyzetekbe emelve, lendítve;</li> <li>- a szivacs labda emelése a test különböző mélységi, szélességi,</li> </ul>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> <p><i>Technika:</i> anyagok és alakításuk</p>

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 beugrások 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 erő kifejtéssel;
- 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 (pl. számokon, betűkön stb.);
- labdavezetések irány- és ritmusváltással;
- 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**

- A labda elfogására és megszerzésére irányuló cselekvések támadásban és védekezésben;
- védekező és támadó lábmunka alapjai;
- meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás, irány- és ritmusváltás a térben).

### **Személyiségfejlesztési szempontok**

A mozgásműveltség elemeinek elsajátítása során a tanulónak világos képet

<p>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.</p> <p>A testnevelés órákon végzett állandó tudatosítás eredményeként a tanulóknak tudatosul, hogy a rendszeres testmozgás, a mozgásos játékok befolyásolják az aktuális játékkedvüket, mozgékonyágukat, aktivációs energia (arousal) szintjüket.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>testrészek, irányok, mozgásútvonal, sebesség, ütközések elkerülése, cik-cakk vonal, hullámvonal, alacsony-magas súlyponti helyzet, védekező alaphelyzet, szivacs labda és használati szabályai, gurítás, dobás, elkapás, elfogás, labdavezetés, felugrás, elugrás, beugrás, átadás, passz, felkészítés, dobásív, dobóerő, testcesel, tanulási szempont</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>2. A TÁRSAS EGYÜTTMŰKÖDÉS ALAPJAI</b></p>	<p><b>Órakeret 28 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Tapasztalat a páros és csoportos mozgásos tevékenységekkel, játékokkal kapcsolatban. Az életkornak megfelelő társas felelősségtudat.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A szivacskezilabdához szükséges alapvető társas magatartásformák megértése, a közös feladatvégrehajtás 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.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcs. pontok</b></p>
<p><b>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <b>Egyéni labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatai (1. tematikai egység célszerű anyagából) páros és társas együttműködést igénylő tanulási helyzetekben.</b>  <b>Páros és csoportos labdás és labda nélküli ügyességfejlesztő dobásgyakorlatok és játékok helyben és haladással:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- egyszerű kooperatív futójátékok, szerep- és szabályjátékok a természetes hely és helyzetváltoztató mozgások változatos gyakorlására;</li> <li>- dobáspontosságra és sikeres együttműködésre törekvő kooperatív feladatok, játékok sokféle eszköz felhasználásával;</li> <li>- dobások különböző irányból és formában érkező labdaátvételt követően;</li> <li>- labdadobások, átadási (passz) gyakorlatok különböző alakzatokban;</li> <li>- játékos passzgyakorlatok meghatározott társhoz vagy meghatározott sorrendiséggel;</li> <li>- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével;</li> <li>- guruló, pattanó és a levegőből érkező labda elfogása, majd továbbítása társnak vagy társaknak helyből, valamint lassú (később fokozatosan gyorsuló) mozgást követően;</li> <li>- átadási gyakorlatok a pálya szélességi- és hossz tengelyében csoportokban, pontszerzési lehetőséggel;</li> <li>- alapvédekezés és a szemből érkező lövés és átadás akadályozásának feladatai;</li> <li>- kontrollált sor- és váltóversenyek;</li> <li>- páros és csoportos küzdőfeladatok, játékok.</li> </ul>		<p><i>Matematika:</i>  műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i>  vizuális kommunikáció, látványok megfigyelése</p>
<p><b>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p>		

<p><b>Alapismeretek</b> A páros és csoportos feladatmegoldásokra vonatkozó magatartási szabályok. A feladatkezdő és befejező jelzések ismerete.</p> <p><b>Taktikai ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A pozíció tartás alapismeretei támadásban;</li> <li>- az együttműködés alapismeretei szélességben és mélységben;</li> <li>- támadó-védő szerepek alapfeladatai szélességben és mélységben;</li> <li>- kapus poszt alapfeladatainak ismerete;</li> <li>- 1-1 elleni játék alapismeretei támadó és védő szerepekben.</li> </ul> <p><b>Személyiségfejlesztési szempontok</b> Az életkori sajátosságokból fakadóan a tanulók valódi csoporthoz való tartozásának élménye még nem jellemző. Ezért a testnevelésóra keretei között a tanulóknak 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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés, mezőnyjátékos, kapus, szélesség, mélység, keresztpassz, segítségadás

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>3. KISJÁTÉKOK</b>		<b>Órakeret 34 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A manipulatív eszközhasználati formák elemi ismerete. Tapasztalat a labdás játékokról, a labda használatának lehetőségeiről.		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.		
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>			<b>Kapcs. pontok</b>
<p><b>3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <b>Játékok, játékos feladatok csökkentett létszámmal, kisebb területen, egyszerűsített szabályokkal.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1:1 elleni játékok;</li> <li>- 2:1 elleni játékok;</li> <li>- 2:2 elleni játékok;</li> <li>- 3:1 elleni játékok;</li> <li>- 3:2 elleni játékok;</li> <li>- pontszerzők a játék fázisainak tudatosítása figyelembe vételével;</li> <li>- labdatartó játékok;</li> <li>- védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő pontszerzési lehetőséggel;</li> <li>- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül;</li> <li>- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, célfelülettel (pl. különböző méretű kapu(k)ra, vonalra, területre);</li> <li>- „cicajátékok”;</li> <li>- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken megkötések mellett.</li> </ul>			<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódás</p>

<p><b>3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p><b>Alapismeretek</b></p> <p>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.</p> <p><b>Taktikai ismeretek</b></p> <p>Az 1:1 elleni játékban az alábbi játékhelyzetek megoldása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;</li> <li>- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.</li> </ul> <p>A 2:1; 2:2; 3:1; 3:2 elleni játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;</li> <li>- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;</li> <li>- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).</li> </ul> <p><b>Személyiségfejlesztési szempontok</b></p> <p>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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdabirtoklás, védekezés, támadás, sportszerűség, győztes, vesztes, gólszerzés, gólszerzés megakadályozása, összjáték, sáncolás, üresterület

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>4. KREATÍV JÁTÉKOK</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A tanulóknak tapasztalata van az önálló, fantáziára építő játékok kitalálásában, egyszerű játékfeladatok és szabályok kialakításában.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b><i>Ismeretek/fejlesztési követelmények</i></b>		<b>Kapcs. pontok</b>
<p><b>4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Páros és társas labdás feladatalkotások, kreatív mozgássorok létrehozása labdával vagy labda nélkül – zenére is.</li> <li>- Futójátékok, fogójátékok közbeni szerepek megválasztása, kitalálása.</li> <li>- Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy-egy szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.) irányított keretek között.</li> <li>- Kisjátékok és mérkőzésjátékok tanulók általi módosítása egy szempont figyelembevételével: <ul style="list-style-type: none"> <li>- labdák száma;</li> </ul> </li> </ul>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció,</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- a pont (gól)szerzés lehetősége;</li> <li>- a játéktéren való haladás;</li> <li>- célfelület helye, mérete, száma;</li> <li>- területkorlátozások.</li> </ul> <p><b>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p><b>Alapvető ismeretek</b> A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok megismerése és alkalmazása.</p> <p><b>Taktikai ismeretek</b> A játékszabályok, a terület, a létszám, a megkötések és a célfelületek egy szempont szerinti módosításának következményei felismerése.</p> <p><b>Személyiségfejlesztési szempontok</b> 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.</p>	<p>közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, tárgy- és környezetkultúra</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás, szabályalkotás</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>5. MÉRKŐZÉS JÁTÉKOK</b></p>	<p><b>Órakeret 28 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A mérkőzésjátékok alapszabályainak megismeréséhez szükséges alapvető ismeretek, illetve a játékhoz szükséges alapmozgások elemi szintű végrehajtása (futás, ugrás, irányváltoztatás, labda átvétel, dobás).</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A játékot alkotó mozgások, mozdulatok alkalmazásának első tapasztalatainak megszerzése kontrollált versenyhelyzetekben. A játékelmény megtapasztalása és a tevékenységorientált, kontrollált versenyjátékok elfogadásán, megértésén és alkalmazásán keresztül a játékhoz kapcsolódó érzelmi kötődés kialakítása. A 3:3 elleni játék alapjainak elsajátítása.</p>	
<p><b><i>Ismeretek/fejlesztési követelmények</i></b></p>		<p><b>Kapcs. pontok</b></p>
<p><b>5.1. MOZGÁSMŰVELTSEG</b> <b>Kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok 3-3 ellen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálymódosítások alkalmazásával;</li> <li>- különböző játéktér mérettel és formával;</li> <li>- kapuk számának, méretének, elhelyezésének változtatásával;</li> <li>- gólszerzés módjainak megkötéseivel;</li> <li>- az eredményszámítás meglétével (van vagy nincs);</li> <li>- az eredményszámítás módjának változtatásával.</li> </ul>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció</p>
<p><b>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> <b>Alapvető ismeretek</b> A 3:3 elleni mérkőzésjáték alapszabályai. A védekezés és támadás alapismeretei, szabálytalanságok. A játék fő fázisainak feladatmegoldásaival</p>		

<p>kapcsolatos elemi ismeretek.</p> <p><b>Taktikai ismeretek</b></p> <p>Mérkőzés játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;</li> <li>- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása;</li> <li>- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;</li> <li>- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;</li> <li>- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).</li> </ul> <p><b>Személyiségfejlesztési szempontok</b></p> <p>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.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>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</p>

**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 testesellel, irányváltoztatással történő szabályozott végrehajtására. Tudja elkülöníteni a térbeli irányokat és ütközés nélkül bemozogni az általános teret. Ismerje a mellő, 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 (pl. 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 megjártására. Védekezésben gyakoroljon nyomást az ellenfél labdás játékosára és törekedjen a labda visszaszerzésére. Értse az üres terület fogalmát, és mozgásával, döntéseivel igyekezzen annak kihasználására (pl. 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 segítségével mellett a kisjátékok vagy a mérkőzésjátékok szabályait 1-2 szempont alapján célszerűen módosítani, megváltoztatni.

### **Mérkőzésjátékok**

A tanuló értse a 3-3 elleni szivacskezilabda 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
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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 időkénszer alatt is. A természetes manipulatív alapkészségek végrehajtási mintáinak változó körülmények közötti alkalmazása. Az általános relatív erőszint és a gyorsasági koordináció fejlődése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcs. pontok</b>
<p><b>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Testérzékelést és térérzékelést fejlesztő mozgásos feladatok, játékok labda nélkül és labdával.</b> Természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák, valamint kombinációik végrehajtása, koordinációs fejlesztési céllal végzett játékos feladatok, szabályjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mozgás helyben, a saját test- és tér érzékelésének játékos feladatai;</li> <li>- testérzékelést, egyensúlyozást fejlesztő hely- és helyzetváltoztató mozgások, szabadgyakorlati alapformák, képességfejlesztő gyakorlatok;</li> <li>- járások, futások, oldalazások váltakozó sebességgel, különböző súlyponti helyzetben;</li> <li>- helyváltoztatás az általános térben fokozatosan növekvő sebességgel (különböző sebességtartományokban) mozgó akadályok (társak) között;</li> <li>- gyors megindulások, megállások, irányváltoztatások (labdával is) előzetes és utólagos mozgásokkal kombinálva, feladathelyzetben is;</li> <li>- menekülés és üldözés összetett fogójátékokban;</li> <li>- területváltó, valamint a helyezkedést előkészítő feladatok, játékok;</li> <li>- szökkenések, szökdelések és ugrások váltakozó szinteken és magasságban;</li> <li>- irányváltoztatások, fordulatok menekülés és üldözés komplex akadálypályákon és összetett fogójátékokban;</li> <li>- haladás a térben kombinált futó-ugró-dobó feladatokkal;</li> <li>- futó-és ugróiskolai feladatok;</li> <li>- gördülések, gurulások, tompítások, esések egyszerű feladatai;</li> <li>- kúszások, mászások, utánzófeladatok;</li> </ul>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> <p><i>Technika:</i> anyagok és alakításuk</p>

- a vizuális és auditív ingerek, valamint a mozgás összehangolásának játékos feladatai, játékaik 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 szivacsabda 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 szivacsabdával;
- dobások különböző labdákkal és eszközökkel a dobástávolság, a dobóerő és a dobás ívének többszempon্তু variálásával;
- célba dobások növekvő távolságokról, különböző méretű labdákkal csökkenő méretű célfelületekre;
- dobások helyből és előzetes mozgásból a stabil dobó terpez kialakításával;
- az egykezes felsődobás technikai végrehajtása sokféle előkészítő mozgásból (labdaátvételtől, cselektől) 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 erő kifejtéssel;
- helyben történő labdavezetési és labdakontroll gyakorlatok különböző magasságban, változó kiindulóhelyzetekben;
- közepes- és nagysebességű labdavezetések különböző mozgásútvonalakon;

<ul style="list-style-type: none"> <li>- labdavezetések álló akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;</li> <li>- labdavezetések a vizuális kontroll csökkentésével;</li> <li>- labdavezetések és labdakontroll gyakorlatok a sebesség fokozatos növelésével;</li> <li>- labdavezetések sokféle alakzatban;</li> <li>- labdavezetések különböző tempóban zenei aláfestéssel; labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon (pl. számokon, betűkön stb.);</li> <li>- labdavezetések, indulócselekkkel, irány- és ritmusváltoztatással árnyék- és üldözőfeladatokkal;</li> <li>- cselezések labdával és labda nélkül védővel (társsal) szemben játékhelyzetben;</li> <li>- egyéb labdaérezkelő- és zsonglőr gyakorlatok lábbal és a test különböző részeivel.</li> </ul> <p><b>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p><b>Alapvető ismeretek</b></p> <p>Az alkalmazott természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásformák elnevezései. Az új technikai elemek (kiemelten felugrós 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 (pl. erő, állóképesség, hajlékonyság, gyorsaság, koordináció, gerinc- és ízületvédelem). A testi higiéniaiával, fáradással és a folyadékpótlással összefüggő ismeretek.</p> <p><b>Taktikai ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a labda megszerzésére és megkapására irányuló cselekvések támadásban és védekezésben;</li> <li>- védekező és támadó lábmunka tudatossága játékhelyzetekhez igazítva;</li> <li>- meneküléshez és üldözéshez kapcsolódó tudatosság (elszakadás és cselezés a térben).</li> </ul> <p><b>Személyiségfejlesztési szempontok</b></p> <p>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.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>irányváltoztatások, mozgásútvonal, sebességváltoztatások, súlyponti helyzet, alaphelyzet, tanulási szempont, önálló gyakorlás, technikai elem</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2. A TÁRSAS EGYÜTTMŰKÖDÉS ALAPJAI</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Órakeret 28 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A szivacskezilabdához 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</p>	

	szerepükről. A labda elfogásának és dobásának, valamint az átadási gyakorlatok tanulási szempontjainak, alkalmazásának ismerete.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A szivacskezilabdához 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.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcs. pontok</b>	
<p><b>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Egyéni labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés feladatai (1. tematikai egység célszerű anyagából) páros és társas együttműködést igénylő tanulási helyzetekben.</b></p> <p><b>Páros és csoportos labdás és labda nélküli ügyességfejlesztő dobásgyakorlatok és játékok helyben és haladással:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kooperatív futójátékok, szerep- és szabályjátékok a természetes hely és helyzetváltoztató mozgások változatos gyakorlására;</li> <li>- dobáspontosságra és sikeres együttműködésre törekvő kooperatív feladatok, játékok sokféle eszköz felhasználásával;</li> <li>- dobások társnak labdával végzett lendületvételt követően;</li> <li>- dobások társnak különböző irányból, magasságban és az azt megelőző labdaátvételt követően;</li> <li>- labdadobások, átadási (passz) gyakorlatok különböző alakzatokban és formációkban;</li> <li>- játékos passzgyakorlatok meghatározott társhoz vagy meghatározott sorrendiséggel;</li> <li>- játékos passzgyakorlatok döntéskényszerrel járó szituációkban;</li> <li>- árnyék- és tükörgyakorlatok labdával a társ(ak) követésével;</li> <li>- guruló, pattanó és a levegőből érkező labda elfogása, majd továbbítása társnak vagy társaknak (páros, hármas, négyes csoportokban történő szervezéssel) talajról és felugrást követően;</li> <li>- átadási gyakorlatok a pálya szélességi- és hossz tengelyében csoportokban, pontszerzési lehetőséggel;</li> <li>- labdaelütést és „halászást” megérettető gyakorlatok;</li> <li>- alapvédekezés és a szemből érkező lövés és átadás akadályozásának feladatai;</li> <li>- a támadás és elszakadás páros és társas feladatai, játécai;</li> <li>- kontrollált sor- és váltóversenyek komplex feladatmegoldást igénylő helyzetekben;</li> <li>- páros és csoportos küzdőfeladatok, játékok.</li> </ul> <p><b>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p><b>Alapismeretek</b></p> <p>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.</p> <p><b>Taktikai ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a pozíció tartás alapismeretei támadásban;</li> <li>- az 1-1 elleni játék lehetőségei;</li> <li>- támadásban két játékos együttműködése, helyezkedése pozíció tartással és váltással;</li> <li>- támadásban három, négy játékos együttműködése pozíció tartással, enyhe</li> </ul>	<p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció, látványok megfigyelése</p>

<p>mélylési osztottsággal;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- támadó-védő szerepek alapfeladatai szélességben és mélységben kiegészülve a beálló pozíció ismeretével;</li> <li>- kapus poszt alapfeladatainak ismerete védekezésben és támadásban egyaránt.</li> </ul> <p><b>Személyiségfejlesztési szempontok</b></p> <p>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 tanulóknak 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 világnézet átalakulása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Vezető, követő, menekülő, üldöző, támadó, védő, zavarás, ütközés, párharc, együttműködés, mezőnyjátékos, kapus, védő, támadó, szélesség, mélység, keresztpassz; periférikus látás, takarás, emberfogás, elszakadás</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>3. KISJÁTÉKOK</b></p>		<p><b>Órakeret 30 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>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.</p>		
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>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. Posztspecifikus taktikai alapfeladatok gyakorlása.</p>		
<p><b><i>Ismeretek/fejlesztési követelmények</i></b></p>			<p><b>Kapcs. pontok</b></p>
<p><b>3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <b>Játékok, játékos feladatok csökkentett létszámmal, kisebb területen, egyszerűsített szabályokkal.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1:1 elleni játékok;</li> <li>- 2:1 elleni játékok;</li> <li>- 2:2 elleni játékok;</li> <li>- 3:1 elleni játékok;</li> <li>- 3:2 elleni játékok;</li> <li>- 3:3 elleni játékok;</li> <li>- 4:2 elleni játékok;</li> <li>- 4:3 elleni játékok;</li> <li>- szélességben és mélységben osztott területen (pl. sávok);</li> <li>- pontszerzők a játék fázisainak tudatosítása figyelembe vételével;</li> <li>- labdatartó játékok;</li> <li>- védővel (védőkkel) szemben, csökkenő méretű célterületekre történő</li> </ul>			<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódás</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése</p>



<p>pontszerzési lehetőséggel;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül;</li> <li>- labdabirtoklás védővel (védőkkel) szemben, célfelülettel (pl. különböző méretű kapu(k)ra, vonalra, területre);</li> <li>- „cicajátékok”;</li> <li>- többcsapatos játékok;</li> <li>- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken fokozatosan nehezedő megkötések mellett.</li> </ul> <p><b>3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p><b>Alapismeretek</b></p> <p>A helyezkedés és a labdacentrikus 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.</p> <p><b>Taktikai ismeretek</b></p> <p>Létszámazonos, illetve létszámfölényes (hátrányos) játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a támadónak a labda birtoklása és a célfelület elérése, gólszerzés;</li> <li>- a védőnek a labda megszerzése, a célfelület elérésének, a gólszerzésnek megakadályozása.</li> <li>- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység;</li> <li>- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé, valamint a labda elhalászása;</li> <li>- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).</li> </ul> <p>A halászás lehetőségének felismerése.</p> <p><b>Személyiségfejlesztési szempontok</b></p> <p>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.</p>	<p>és értelmezése</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>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</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>4. KREATÍV JÁTÉKOK</b></p>	<p><b>Órakeret 16 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A tanulóknak tapasztalatuk van az egyszerű szabályokon alapuló játékok egy</p>	

	szempont szerinti változtatásában. Ismerik a szabályváltoztatás alapvető lehetőségeit.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>4.1. MOZGÁSMŰVELTSEG</b>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, tárgy- és környezetkultúra, kifejezés, alkotás</p>
<p>- Páros és társas labdás feladatalkotások, kreatív mozgássorok létrehozása labdával vagy labda nélkül – zenére is.</p> <p>- Futójátékok, fogójátékok közbeni szerepek megválasztása, kitalálása.</p> <p>- Előre meghatározott futó- vagy fogójátékok egy vagy több szabályának módosításai (ház, megfogás, szabadítás, létszám, eszköz, terület stb.) irányított keretek között.</p> <p>- Kisjátékok és mérkőzésjátékok tanulók általi módosítása 1-3 szempont figyelembevételével:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- labdák száma, mérete, fajtája;</li> <li>- a pont (gól)szerezés lehetősége;</li> <li>- a játéktéren való haladás;</li> <li>- a játéktér formája;</li> <li>- a labdaszerzés módja;</li> <li>- a labdabirtoklás módja;</li> <li>- esélykiegyenlítő variációk (pl. joker játékos, átállás, speciális eredményszámítás);</li> <li>- célfelület helye, mérete, száma;</li> <li>- területkorlátozások;</li> <li>- egyéb eszközök bekapcsolása.</li> </ul>	
<b>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>	
<b>Alapvető ismeretek</b>	
A játékok módosítási lehetőségeinek elnevezései, a játékok megnevezései, a játékszabályok, megkötések megismerése, módosítása és alkalmazása.	
<b>Taktikai ismeretek</b>	
A játékszabályok, a terület, a létszám, a megkötések és a célfelületek egy-három szempont szerinti módosításának következményei felismerése (pl. játékdinamika, könnyítés, nehezítés, elemi taktikai szempontok).	
<b>Személyiségfejlesztési szempontok</b>	
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.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Játékfeladat, játékmegkötés, szabályalakítás, szabályalkotás, játékösszetevők, önálló alkotás, ötletes megoldás, döntéshozatal

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. MÉRKŐZÉS JÁTÉKOK	Órakeret 34 óra
Előzetes tudás	A 3:3 elleni mérkőzésjátékok alapszabályainak és a posztspecifikus alapfeladatainak ismerete támadásban és védekezésben. A játékhoz szükséges alapmozgások fokozatosan gyorsuló végrehajtása (futás,ugrás irányváltztatás, 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.	
<i>Ismeretek/fejlesztési követelmények</i>		<b>Kapcs. pontok</b>
<p><b>5.1. MOZGÁSMŰVELTSEG</b></p> <p><b>Kontrollált versenyjellegű mérkőzésjátékok 4:4 ellen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- különböző, könnyítést és sikerélményt célzó megkötések, szabálmódosítások alkalmazásával;</li> <li>- különböző játéktér mérettel és formával;</li> <li>- kapuk számának, méretének, elhelyezésének változtatásával;</li> <li>- gólszerzés módjainak megkötéseivel;</li> <li>- az eredményszámítás meglétével (van vagy nincs);</li> <li>- az eredményszámítás módjának változtatásával;</li> <li>- a játékoscsere módja;</li> <li>- egyéb eszközök bekapcsolása;</li> <li>- esélykiegyenlítés módja;</li> <li>- eredményszámítás megléte (van vagy nincs);</li> <li>- eredményszámítás módja.</li> </ul> <p><b>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p><b>Alapvető ismeretek</b></p> <p>A 4:4 elleni mérkőzésjáték alapszabályai, a szabálytalanságok. A védekezés és támadás posztspecifikus alapismeretei (irányító, beálló, átlövő). A játék fő fázisainak feladatmegoldásaival kapcsolatos ismeretek. A mérkőzés, illetve házibajnokság-szervezés ismeretei. Tapasztalatok gyűjtése a játékvezetésben, csapatszervezésben.</p> <p><b>Taktikai ismeretek</b></p> <p>Mérkőzés játékokban az alábbi játékhelyzetek megoldásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására és a célfelület elérésére irányuló tevékenység;</li> <li>- védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre és labdaszerzésre irányuló tevékenység, helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé;</li> <li>- labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).</li> <li>- létszám előnyös vagy hátrányos helyzetben történő támadó, védő tevékenység megoldási lehetőségeinek, feladatainak ismerete;</li> <li>- minden, (szivacskezilabdában használt) pozícióban való elégséges játékkismeret technikában és taktikában.</li> </ul> <p><b>Személyiségfejlesztési szempontok</b></p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció</p>

<p>Az önálló feladatmegoldás, a kompetencia tudat 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 kellő mértékű agresszió nélkül nem lehet érvényesülni sem a sportban, sem az életben. Azt azonban fontos megértetni és megláttatni a tanulókkal, hogy hol a határa az agresszióknak, 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.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>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</p>

**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 társal (és a kapussal) a labda birtoklása, a támadások vezetése és befejezése, valamint a támadások megakadályozása érdekében. Tudjon egyszerű döntéshelyzetet megoldva (pl. 2-1 elleni játékban) gólszerzésre törekedni.

### **Kisjátékok**

A tanuló váljon magabiztossá a helyezkedés és a labdacentrikus védekezés technikai és taktikai alapjainak alkalmazására (pl. 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 szivacskezilabda játék alapszabályait és fogadja el azokat. Legyen képes játék közben tudatosan és posztspecifikusan 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.

<p style="text-align: center;"><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p><b>Posztspecifikus tudásszintelvárások</b></p> <p><b>Kapus</b> – Ismerje a védéshez szükséges alaphelyzetet, valamint helyezkedéssel tudja folyamatosan követni a labdát. Törekedjen a teljes testfelület tudatos használatára a háritások 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).</p> <p><b>Mezőnyjátékosok</b> – 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 játék helyzetnek 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.</p> <p><b>Beálló pozícióban</b> – Helyezkedése közben törekedjen a megjátszható területek elfoglalására. Legyen képes a lövő kézzel ellentétes oldalra történő befordulással beugrásból kapura löni. Tudjon a lövést követően sérülésmentesen talajra érkezni.</p>
--	--

