**TESTNEVELÉS ÉS SPORT SNI 5-8.**

A testnevelés és sport műveltségi terület célja a motoros tevékenységeken keresztül a gyermekközpontú személyiségfejlesztés, az egyéni motoros képességek, a testi és lelki kondíciók eltérő fejlődési ütemének figyelembe vételével a rendszeres fizikai aktivitás, az egészségtudatos, aktív életvezetésre való szocializáció elősegítése. Ennek érdekében a mozgáskészség, a motoros, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése, a motiváció a szabadidős sportokban való aktív részvételre, a szociális és emocionális képességek pozitív megerősítése, preventív egészségtudatos életvezetési szokások kialakítása. E célt szolgálja – többek között – az 1–6. évfolyamon külön tematikai egységben tárgyalt és önálló fejlesztési területként megjelölt tánc tantárgy is.

Az enyhén értelmi fogyatékos tanulók esetében a fentebb felsorolt célok kiegészülnek a gyakran társuló testtartásbeli, mozgáskoordinációs és egyéb motoros anomáliák kezelésével, amelyek javítása a szomatopedagógia eszközrendszerével a testnevelés tantárgy habilitációs céljai között szerepel. A tantárgy terápiás célja, hogy az enyhe fokban értelmi fogyatékos tanuló kondicionális, koordinációs képességei és mozgásos cselekvésbiztonsága folyamatosan fejlődjék, hogy erősítse a szocializációs, rehabilitációs folyamatokat, esélyt teremtve a munka világában való helytállásra.

A motoros készségfejlesztés-edzettség a fittségi szintnövelő és megtartó testgyakorlatok végzése során, a motoros képességek fejlesztésének és szerepének tudatosítása mellett valósul meg. A motoros készségfejlesztés-mozgástanulás területén a sportágspecifikus és általános taktikai elemek elsajátítása egyénileg, párban és csoportban, valamint a motoros tanulással kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése során valósul meg.

A játék, játékosság szerepe kisgyermekkortól az ifjúkorig egyaránt fontos. Ezt szolgálhatják a játékos mozgásformák egyénileg, párban, csoportban, a sportág-előkészítő mozgásos játékok, az alkotó és kooperatív játékos feladatok, a kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése játékkal. Az egyénileg, párban, csoportban végzett játékos és sportág-specifikus versenyek nagy jelentőségűek a tanulók kognitív, affektív és szociális képességeinek fejlesztésében.

Preventív, életvezetési, egészségfejlesztési célokat szolgálnak a szabadidős sporttevékenységek, az életmódot, életstílust és életminőséget befolyásoló egyéni és társas tevékenységek.

A fentieken kívül kiemelt általános fejlesztési feladatokat jelent a sajátos nevelési igényű tanulók esetében az erő, állóképesség, ügyesség, gyorsaság növelése, a koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és téri tájékozódó képesség fejlesztése. Pozitív jellemtulajdonságok – akaraterő, bátorság, fair play – kialakítása és fenntartása.

Kiemelt habilitációs/rehabilitációs fejlesztési feladat amozgásigény, kezdeményezőképesség erősítése, motiváció és bátorítás a mozgásos feladatok végrehajtására. Mozgásos játékokban szabálytartásra, együttműködésre nevelés a játék örömének felfedeztetésével. A mozgásos alaptechnikák elsajátítása, a kitartás és az állóképesség fejlesztése kiemelt feladat az általános kondicionálás, testi hajlékonyság, végtagok ügyességének fejlesztése, a gyorsaság, az ugró, dobó, az egyensúlyozó képesség alakításával összhangban, a tanuló terhelhetőségének függvényében. A betegségekkel és az időjárási tényezőkkel szembeni ellenálló-képesség, edzettség biztosítása a mozgás segítségével.

Külön figyelmet kell fordítani a saját testen való biztonságos tájékozódás kialakítására a függőleges és vízszintes zónákban, a téri viszonyok pontos felismerésére és orientációra. A viszonyszavak felfogása, adekvát használata, a téri biztonság erősítése folyamatos feladat a tantárgy tanítása során. A gyermekek/tanulók önismereti képességének fejlesztése, az önállóság és a versenyszellem erősítése a mozgásfejlesztő, kondicionálást biztosító gyakorlatok önálló végzését és az általános helytállás képességét támogatja.

A testnevelés tantárgy a NAT és a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve által megjelölt kompetenciafejlesztési feladatok megvalósítására integráltan kínál lehetőséget.

Enyhén értelmi fogyatékos gyermekek ismeretelsajátítási folyamataiban az egyénre szabott motiváción és differenciált feladatkiosztásokon kívül jelentős szerephez jut a motoros tanulás, a tevékenységbe ágyazott kognitív fejlesztés.

A testi-lelki egészségre nevelés sokféle aspektusa valósítható meg a tantárgy keretében: a kitartás, az erőnlét, a fizikai állóképesség és a kooperativitás fejlesztésével a későbbi munkavégzés és a társadalmi integráció, az egyéni boldogulás esélye kap támogatást.

Az erkölcsi nevelés a kitartásban és erőfeszítésben, a sportszerűség megnyilvánulásaiban valósul meg a csapatjátékok során. Az egymásért való felelősségvállalás, a társ segítése, a társas kultúra fejlesztésének jó alkalmai a sorversenyek, a csapatjátékok és versenyfeladatok.

A fizikai állóképesség és a motoros képességek erősen befolyásolják a tanulók iskolai teljesítményét, pályaorientációs lehetőségeit és a jövőbeni munkaerő-piaci alkalmasságukat. A szabadtéri testnevelésórák és szabadidős sporttevékenységek, túrák alkalmat adnak a környezettudatosság erősítésére, a természeti és az ember által teremtett környezet megóvására, minden élő iránti tiszteletre. Testnevelésórán az önállóan végzett, egyéni mozgás- vagy tartásrehabilitációs gyakorlatoknál nagy szerepe van a hatékony, önálló tanulásnak, amelynek transzfer hatása hasznosulhat a közismereti tantárgyak művelésében és a kulcskompetenciák fejlesztésében.

**5–6. évfolyam**

A testnevelés és sport tantárgy célja e szakaszban a mozgásformák készségszintre emelése, a mozgás örömének biztosítása, az egészséges életmódra nevelés, az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség további korrekciója. A közösségi mozgásformák során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a tanuló és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök megszilárdítása.

Az órák feladata, hogy az erő és állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése, a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése pozitív transzferhatást fejtsen ki a tanuló egyéni boldogulására.

Az enyhén értelmi fogyatékos tanulók kulcskompetenciáinak fejlesztését széles körűen szolgálja a testnevelés és a sport. A testnevelésórákon vagy szabadős sporttevékenységek keretében életszerű alkalmak kínálkoznak az auditíven érzékelt beszéd megértésére és a megértettek alkalmazására, a tantárgy szakkifejezéseinek fogalmi tisztázására és a szókincsbővítésre. Az anyanyelvi kompetencia művelésében a vizuomotoros koordináció, a lateralitás, a szerialitás biztonságos alkalmazása – amely gyakorta még felső tagozaton is gondot jelent – a testnevelés óráinak jelentős részét adják.

A kiemelt nevelési feladatok közül az erkölcsi nevelés, az önismeret, a másokért való felelősségvállalás képességének fejlesztése valósulhat meg egyértelműen, de áttételesen szinte valamennyi nevelési feladat ellátására mód nyílik a testnevelésórákon, sportfoglalkozásokon.

**A tananyag feldolgozása a többségi osztályba történő integrálással történik.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Függés, körzés, döntés, bemelegítés, 4-8 ütemű gyakorlat, emelés, hordás, egyensúly, súlypont.Terpeszállás, guruló átfordulás, függeszkedés, húzódzkodás, bátorugrás, terpesztés, ugródeszka, dobbantó, irány, iram, keresztlépés, gyorsítás, lassítás, vágta, mellúszás, karmunka, lábmunka, merülés, lebegés.Játékszabály, kosárlabda, indítás, átadás, alapvonal, oldalvonal, labdarúgás, labdaátvétel, kapu, kapufa, háló, szöglet (lábfej: külső, belső, csőr), kézilabda, hatos, vonal, büntetődobás, oldalbedobás, kapura lövés, felugrás, taktika, nyitás, továbbítás.Játékszabály, labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, zsinórlabda, verseny.Higiéné, relaxáció, edzettség, fittség, túra, bioritmus, gyógytestnevelés, korrekció, sugárzás, kullancs, médiatudatosság, prevenció, drog, önuralom, önkontroll.Mozdulat, motívum, irányzat, népzene, műzene, néhány népi-, szalon- és modern tánc, élmény, etnikum, ritmus, tempó, etikett. |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén** | A tanuló képes* összetett mozgások, 4−8-ütemű tornagyakorlatok végrehajtására,
* a testnevelés szakszavainak értésére (passzív szókincs szintjén) és adekvát mozgásos válaszokra,
* erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint,
* gyors futásra, magas- és távolugrás megkísérlésére,
* a mellúszás megkísérlésére, helyes légzéstechnikával,
* a labda átvételére és átadására,
* a játékszabályok betartására, aktív részvételre a közös játékokban,
* higiénés ismereteinek rutinszerű alkalmazására,
* egyszerű tánclépésekre bemutatás után és/vagy szóbeli instrukció alapján,
* zenével szinkronban mozgásra,
* a tánc mint mozgás, mint örömforrás élvezetére.
 |

**7–8. évfolyam**

Az általános iskolai tanulmányok végéhez közeledve az enyhén értelmi fogyatékos tanulók testi nevelésében fő szempont a mozgás, a sport életmódbeli elemmé válása. Ezt a célt szolgálják a NAT-ban a mozgásnevelésre, mozgáskultúrára, a testi nevelés ismeretelemeire és az általános személyiségfejlesztésre vonatkozó közműveltségi tartalmak.

A tantárgy célja a mozgásformák készségszintre emelése, a mozgás igényének és az egészség megőrzésének életmódbeli szokásrendszerré válása, továbbá az erő és állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése azért, hogy a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése pozitív transzferként hasson a tanuló egyéni boldogulására.

A közösségi mozgásformák során a kooperáció és a sportszerűség gyakorlattá válása, a pozitív attitűdök megerősödése a tanuló és szociális környezete számára egyaránt kedvező feltételeket teremthet a munkaerő-piaci helytálláshoz.

A testnevelés és sport tantárgy nevelési és kulcskompetencia-fejlesztési lehetőségei közé tartozik az anyanyelvi kommunikációs fejlesztés a testnevelés órákon vagy szabadidős sporttevékenységek keretében, amely az auditíven érzékelt beszéd megértésére – és a megértettek alkalmazásában –, és a (minimális) sportelméleti művelődési anyag feldolgozása során valósulhat meg. A természettudományos kompetencia a mindennapi élet természettudományi műveltségeként, egészségvédelmi, betegség- és baleset-megelőzési ismeretekként van jelen a testnevelésben és a sportban.

A kiemelt fejlesztési feladatok közül az erkölcsi és önismereti nevelés, a másokért való felelősségvállalás alapját képezhetik a tanulók boldogulásának.

**A tananyag feldolgozása a többségi osztályba történő integrálással történik.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Bemelegítés, függés, körzés, döntés,4−8 ütemű gyakorlat, emelés, hordás, egyensúly, súlypont.Fejlődés, szakadozás, biztonság, biztonságérzet, vándormászás, gyors futás, tartós futás, leugrás, felugrás, átugrás, lábmunka, karmunka, hajítás, lökés, kartempó, lábtempó, gyorsúszás, hátúszás, pillangóúszás, delfinmozdulat.Kosárlabda, labdarúgás, röplabda, kézilabda, játékszabály, védő, támadó, cselezés, nyitás, érintés, feladás, átütés, pontszerzés, góllövés, erőszakos, kíméletes, sportszerűség, „fair play”.Kidobójáték, labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, zsinórlabda, játékszabály; erőszakos, kíméletes, sportszerűség, „fair play”, esélyegyenlőség, teljesítmény.Higiéné, relaxáció, edzettség, fittség, túra, bioritmus, gyógytestnevelés, korrekció, napsugárzás, UV-A és UV-B, kullancs, médiatudatosság, prevenció, drog, önuralom, önkontroll, prevenció, testtartás, gólyaállás, kobraállás. |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén** | A tanuló képes:* a bemelegítési technikák alkalmazására,
* 4−8 ütemű gyakorlatok végrehajtására,
* küzdősportok során ügyelni saját és társai testi épségére,
* alakzatváltozásokban együttműködésre,
* erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint,
* egy tanult elem önálló végrehajtására,
* 10 méter leúszására az általa választott úszásnemben,
* a labda céltudatos irányítására,
* a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben, más körülmények közötti, önálló alkalmazására,
* higiénés ismeretei rutinszerű és saját igény szerinti alkalmazására,
* a relaxációs gyakorlatok önsegítő alkalmazására nyugalmi és stresszhelyzetben,
* az egészségtudatos magatartásformák szokásrendszerébe integrálására.
 |