

# Ötödik évfolyam követelmények

## **Magyar irodalom**

### **1.félév:**

Család, otthon, nemzet témakörből a versek, rím fajták, fogalmak+ memoriter

Petőfi Sándor: János vitéz+ memoriter

### **2. félév:**

család, otthon, nemzet témakörből mesék, mítoszok, mondák+ memoriter

Biblia, bibliai történetek

regény

Molnár Ferenc: Pál utcai fiúk

## **Magyar nyelv**

### **1. félév:**

magas, mély magánhangzó.

mássalhangzó törvények

képző, jel rag

betűrend

elválasztás

dátum, keltezés

### **2.félév:**

helyesírásunk alapelvei

állandósult szókapcsolatok

hangalak és jelentés

a kommunikációs folyamat tényezői

## **Matematika**

### **1. félév:**

- Tudja a tanult számokat helyesen leírni, olvasni, számegyenesen ábrázolni, két számot összehasonlítani.
- Tud összeadni, kivonni, szorozni, kétjegyűvel osztani a természetes számok körében.
- Tud pozitív törteket összeadni, kivonni két.

- Tud törteket természetes számokkal szorozni, osztani
- Tud legfeljebb századokat tartalmazó tizedes törteket összeadni és kivonni.
- Tud tizedes törteket természetes számokkal szorozni, osztani
- Ismeri a  $<$ ,  $>$ ,  $=$  relációjeleket és helyesen használja azokat.
- Ismeri a helyes műveleti sorrendet a négy alpművelet esetén.
- Megold egyszerű szöveges feladatokat következtetéssel.

2. félév:

- Tud pontokat ábrázolni koordinátarendszerben, leolvassa pontok koordinátáit.
- Felismeri a kockát és a téglaleteket, kiszámolja felszínüket, térfogatukat.
- Ismeri a háromszöget, téglalapot, négyzetet.
- Tud két vonalzóval párhuzamosokat és merőlegeseket rajzolni.
- Ismeri a szögfajtákat.
- A hosszúság, terület és térfogat szabványegységei és egyszerűbb átváltások konkrét gyakorlati feladatokban.
- A térfogat, űrtartalom, idő, tömeg mértékegységeit.
- Képes egyszerűbb egyenes arányossággal kapcsolatos következtetésekre
- Felismeri egyszerűbb sorozatok szabályát, megadja meghatározott tagjait.

## **Történelem:**

### **első félév**

A tanuló ismerje:

- a történelem forrásait,
- a régészek munkáját,
- a címer, zászló, pecsét szerepét,
- az időszámítás alapjait,
- a történelem korszakait
- az ókor államait (Egyiptom, Hellász, Róma)
- a görög-római hadviselést.

## második félév

A tanuló ismerje:

- a kereszténység kialakulását és az alapvető vallási szertartásokat, szokásokat és jelképeket
- a középkor társadalmát, gazdaságát
- az Árpád-kor magyar történelmét.

## Angol nyelv

### Hallott szöveg értése A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel kifejezett kérést, utasítást megért, arra cselekvéssel válaszol;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdéseket megért;
- Ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokban megfogalmazott szövegből fontos információt kiszűr.

### Beszédkésztség A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott kérdésekre egyszerű mondatban válaszol;
- tanult minta alapján egyszerű mondatokban közléseket fogalmaz, kérdéseket tesz fel;
- megértési probléma esetén segítséget kér

### Olvasott szöveg értése A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, néhány szóból álló mondatokat elolvas;
- ismert nyelvi eszközökkel, egyszerű mondatokból álló szövegben fontos információt megtalál;
- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, egyszerű mondatokból álló szöveg lényegét megérti.

### Íráskésztség A tanuló

- ismert nyelvi eszközökkel megfogalmazott, néhány szóból álló mondatokat helyesen leír;
- egyszerű közléseket és kérdéseket tanult minta alapján írásban megfogalmaz.

1. A tanuló néhány, összefüggő mondatban be tud mutatkozni: név, életkor, származási hely, lakóhely, lakcím, telefonszám, mit szeret pl. étel, sport, tantárgy, **mit csinál hétköznapi, hétvégén, a szabadidejében.**

2. Megérti és válaszolni tud az 1. pont témáira rákérdező kérdésekre:

What's your name? How old are you? Where are you from? Where do you live? What's your address? What's your telephone number? What do you like? **What do you do in your freetime? What time do you get up?**

3. Egyszerű mondatokból álló szövegből fontos információt ki tud szűrni.

4. A tanuló egyszerű mondatokban képen lévő tárgyra/ személyre kérdezni tud:

What's this? / Who is This? / What colour is it? / What's the time? / Is she young? / Is it big? **How often..? Whose...?**

5. A tanuló egyszerűen megfogalmazott, néhány szóból álló mondatokat helyesen leír. Szavak helyes sorrendbe rakásával értelmes mondatot tud alkotni. Egyszerű kérdéseket meg tud írásban fogalmazni: **képes írni öt-hat összefüggő mondatban egy napjáról.**

6. A tanult nyelvtani szerkezeteket felismeri, példa alapján használja, állító, tagadó, kérdő formában: „to be”, **present simple**, „**there is/there are, must/mustn't**,”

**Megjegyzés: A kiemelt követelmények év végén teljesítendőek.**

## **Digitális kultúra:**

### **Követelmények**

- Hardver fogalma.
- Perifériák csoportosítása.
- Egér és billentyűzet önálló használata.

Segítség a felkészüléshez: Hardver: [https://informatika.gtportal.eu/?f0=alapfogalmak\\_25](https://informatika.gtportal.eu/?f0=alapfogalmak_25)

Perifériák: [https://informatika.gtportal.eu/?f0=alapfogalmak\\_34](https://informatika.gtportal.eu/?f0=alapfogalmak_34) Egér: <https://informatika.gtportal.eu/?f0=eger>

Billentyűzet: <https://informatika.gtportal.eu/?f0=billentyuzet> A szövegszerkesztés témakör (I. félév):

• Szövegszerkesztési alapjai (Word, dokumentum egységei). • Egyszerű dokumentum formázása (karakterformázás: betűtípus, betűméret, betűstílus, betűszín; bekezdésformázás: igazítás, behúzás, térköz, sorköz).

- Dokumentumba kép beillesztése és méretezése.
- Dokumentum mentése. Javasolt program:

MS Word vagy Google Dokumentumok Segítség a felkészüléshez: Szövegszerkesztés:

<https://informatika824.webnode.hu/a-1-word-program-lenyege-elonyei/>

Kijelölés: <https://www.youtube.com/watch?v=2DuRUJ8meN0>

Karakterformázás: <https://www.youtube.com/watch?v=plSKFVH7NWg>

Bekezdésformázás: <https://www.youtube.com/watch?v=PM7yCxWEYew>

Képek: [https://www.youtube.com/watch?v=gyxj\\_9zSzzM](https://www.youtube.com/watch?v=gyxj_9zSzzM)

Mentés:

<https://www.youtube.com/watch?v=rPrSqaNIhkQ>

A bemutatókészítés témakör (I. és II. félév):

- Prezentációkészítés alapjai (PowerPoint, prezentáció, dia).
- Egyszerű prezentáció készítése (dia beszúrása, háttér állítása, szöveg és kép beszúrása, áttűnés készítése).

- Prezentáció mentése.

Javasolt program: MS PowerPoint vagy Google Diák Segítség a felkészüléshez:

Prezentációkészítés: <https://baranyilaszlozolt.com/pciskola/premo-powerpoint.pdf>

Dia beszúrása:

<https://www.youtube.com/watch?v=oua0neUqgRg>

Szöveg

formázása:

<https://www.youtube.com/watch?v=EMxIoL1AYI8>

A multimédiás elemek készítése témakör (II. félév): • Egyszerű rajz készítése (rajzeszközök használata, színpaletta).

Javasolt program: MS Paint vagy Google Rajzok

Segítség a felkészüléshez:

Paint alapjai: <https://www.youtube.com/watch?v=eE0ZTyFUA0g>

Program felülete: <https://www.youtube.com/watch?v=sKpowjXKRTM>

Eszköztár: <https://www.youtube.com/watch?v=xD3boj5rkKU>

Alakzatok:

<https://www.youtube.com/watch?v=hT0EsskmqEw>

Szabályos alakzatok: <https://www.youtube.com/watch?v=2XZfbnt9ynE>

Rajzeszközök, színek: <https://www.youtube.com/watch?v=GBzx0GRZxUQ>

Az algoritmizálás és blokkprogramozás illetve robotika témakörök (II. félév):

- Algoritmus fogalma.
- Egyszerű algoritmusok készítése.
- Blokkprogramozás alapvető építőelemeinek ismerete.

Javasolt program: Scratch <https://scratch.mit.edu/>

Segítség a felkészüléshez:

Algoritmus: <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/informatika/informatika/informatika-5-efolyam/problemakmegfogalmazasa-felvetese/az-algoritmus-hetkoznap-i-fogalmanak-megismerese> [https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis\\_kultura\\_5\\_nat2020/lecke\\_01\\_002](https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis_kultura_5_nat2020/lecke_01_002)

Blokkprogramozás:

[https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis\\_kultura\\_5\\_nat2020/lecke\\_01\\_003](https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis_kultura_5_nat2020/lecke_01_003) Az információs társadalom, e-világ témakör (II. félév):

- Fontosabb információk keresése, szövegek, képek letöltése.

Javasolt program: Mozilla Firefox vagy Google Chrome

Segítség a felkészüléshez:

Információkeresés:

[https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis\\_kultura\\_5\\_nat2020/lecke\\_03\\_002](https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis_kultura_5_nat2020/lecke_03_002)

## **Természetismeret:**

### 1. FÉLÉV

- A virágos növények szervei és azok feladata
- Magyarázd meg mit jelent a növényeknél a megporzás és a megtermékenyítés!
- Az egynyári és kétnyári növények közötti különbség példával igazolva.
- Miért fontosok a méhek az emberiség számára?
- A tanult haszonállatok testfelépítése és táplálkozása
- A napi középhőmérséklet és napi hőingás kiszámítása

### 2.FÉLÉV

- A Föld mozgásai: azok időtartama és következményei
- Távolságmérés légvonalban a térképen
- Felszínformák típusai: hogyan jelöljük őket, tengerszint feletti magasságuk, melyik nagytájunk ilyen?
  - Közigazgatási térképről a megyék, megyeszékhelyek és azok lakosságszámának leolvasása
- Melyek az időjárás és éghajlat elemei?
- Hogyan melegszik fel a levegő?
- Mitől függ a felmelegedés mértéke?
- A víz körforgásának szakaszai
- Az éghajlati övezetek ismerete
- Miért fontos a mozgás számunkra?
- Tápanyagaink felsorolása és a helyes táplálkozási szokások
- A táplálkozás szervei és feladatuk
- A légzés, vérkeringés és kiválasztás szerepe és legfontosabb szervei
- A szaporodás szerepe és a nemi szervek ismerete.

## **Etika**

### **első félév:**

- Személyes élmények, tapasztalatok megfogalmazása, erkölcsi tanulságok levonása.
- Beszélgetés, véleménycsere általános erkölcsi kérdésekben.
- Mesék, mondák fontos erkölcsi tanulságainak megfogalmazása.
- Élménybeszámoló valós élethelyzetekről.
- Azonosítja a családban betöltött szerepeket és feladatokat.

### **második félév:**

- Emberi magatartások, jellemek vizsgálata, a jó és rossz kategóriája.
- Érvek, ellenérvek megfogalmazása a saját vélemény alátámasztására, illetve mások véleményének megcáfolására.
- Eligazodás az egymásnak ellentmondó információk, üzenetek között morális döntés választást igénylő helyzetekben.
- Igazoljon el a hagyományos és a modern technológia nyújtotta kapcsolattartási lehetőségek között.

## **Technika, életvitel és gyakorlat**

### **1. félév**

- Teendők a háztartásban és a lakókörnyezetben
- A mesterséges, illetve épített környezet
- Balesetek megelőzése
- Környezettudatosság
- Takarékos, hatékony, igényes munkavégzés
- Eszközök rendeltetésszerű, biztonságos használata, megfelelő munkakörnyezet

### **2. félév**

- A közlekedés rendszere, közlekedéstörténet
- Balesetvédelem
- Az ételkészítés alapjai, élelmiszerek
- Ételek készítése
- Élelmiszerek, ételek tárolása, tartósítási eljárások
- Konyhai eszközök, gépek használata - Étkezési kultúra

- a gyalogos és kerékpáros közlekedés KRESZ szerinti szabályainak, valamint a tömegközlekedés szabályainak biztonságos alkalmazása

## **Vizuális kultúra**

### **I. félév**

- Művészettörténet (Egyiptom, az ókori görögök, az ókori Itália művészete)
- Csendélet rajza
- Versillusztráció
- Kép és szöveg kapcsolata: mese pl.: meseillusztráció, képregény, szó-képek alkotása

### **II. félév**

- Természeti forma rajza
- Színtani alapismeretek
- Fantáziarajz
- Jelértelmezés, jelalkotás pl.: tájékozódás, piktogramok

## **ÉNEK -ZENE**

Különözhetnek, ezért elengedhetetlen a tanulók minél több sikerélményhez juttatása, mely játékos módszerekkel érhető el.

Az ének-zenei nevelés speciálisan olyan készségeket, képességeket, kompetenciákat is fejleszt, melyek

hatással vannak egyéb, nem zenei képességekre is (transzferhatás).

A tanítási órák keretében az éneklési és zenehallgatási anyaghoz kapcsolódva a tanuló különböző mozgásos

játékokban vesz részt. Kiemelt szerepet kapnak a magyar gyermekjátékdalok és táncok, melyek elősegítik a

nemzeti kultúra megismerését és megszeretését.

További cél, hogy a tanuló a környezetében fellelhető hétköznapi tárgyakat, természetben talált anyagokat,

használati eszközöket, valamint az emberi testet hangszerként is használja, amivel kibontakoztathatja zenei

kreativitását.



A tanuló képzeletének és komplex látásmódjának folyamatos fejlesztése céljából biztosítani kell számára a

széles körű zenei tapasztalatszerzés lehetőségét.

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

csoportosan vagy önállóan, életkorának és hangi sajátosságainak megfelelő hangmagasságban

énekel, törekszik a tiszta intonációra és a daloknak megfelelő tempóra;

ismer legalább 30 gyermekdalt, magyar népdalt;

a tanult dalok, zenei részletek éneklésekor változatosan tudja használni hangerejét a zenei kifejezésnek megfelelően;

hangszerkíséretes dalokat énekel tanára vagy hangszeren játszó osztálytársa kíséretével;

a tanult dalokhoz kapcsolódó játékokban, táncokban, dramatizált előadásokban osztálytársaival

aktívan részt vesz;

fogalmi szinten megkülönbözteti az egyenletes lüktetést és a ritmust;

Az értékelés lehetőségei az ének-zene órákon:

- Részvétel a közös éneklésben és játékban, órai aktivitás.
- A tanult dalok ismerete, szövegtudás, a dallam és a ritmus egységes megszólaltatása.
- A közös éneklés szabályainak megtartása, a dalok hangulatának megfelelő előadásmód.
- A tanult zenei elemek felismerése, reprodukálása.
- Az írásbeli munkák önálló megoldása.
- A megtapasztalt hangszínek felismerése. (tárgyi, környezeti, emberi hangszínek, hangszerek)
- A zenehallgatások során megfogalmazott észrevételek, egyéni vélemények.

Dalkincs bővítése gyermekdalok játszásával, hallás utáni daltanítással.

Az éneklés helyes szokásainak kialakítása: helyes testtartás, helyes légzés, életkornak megfelelő hangerő, helyes hangképzés (diszfóniás gyermekek szűrése), érthető szövegejtés, kifejező artikuláció, helyes frazeálás. Az éneklés örömeinek felkeltése. Dalkezdés megadott hangról c’-d’ hangterjedelemben, megadott tempóban, helyes ritmusban, törekedve a tiszta intonációra. Népi gyermekjátékok, mondókák elsajátítása: kiolvasók, csujogatók, sétálók, szerepváltó és párcserélő körjátékok, leánykérő játékok, hidas játékok, különféle vonulások (biton, triton, tetraton, pentachord, pentaton hangkészlettel). Magyar népdalok megtanulása:

névnapköszöntők, csúfolódók, tréfás dalok, párosítók, (pentaton, hexachord hangkészlettel). Más népek dalainak megismerése (környező népek, nemzetiségek dalai). Művészi értékű komponált gyermekdalok és megzenésített versek tiszta éneklése (ajánlott: Kodály Zoltán, Bárdos Lajos, Járdányi Pál, Ádám Jenő). Felelgető éneklés, kérdés-felelet játékok, hangutánzó dallamosztinátó dalhoz. Egyenletes mérő és a dal ritmusának megkülönböztetése (nagytesti mozgással, tapsolással, ritmushangszerekkel, dallamhangszerekkel). Dallamvonal szemléltetése nagytesti mozgással. Belső hallást fejlesztő énekes gyakorlatok: dallambújtatás, dallamelvonás.

## **Testnevelés**

Időtartama: **45 perc**

A gyakorlati feladatok jellemzői: **Az évfolyam számára felállított követelményszint teljesítése minden sportágban**

**A sárgával jelölt feladatok és ismeretek az 1. féléves tananyag részei**

### **TÉMAKÖRÖK:**

#### **Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció, Motorikus, illetve fitsségi tesztek**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának segítségével történő alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése
- 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő megközelítőleg helyes végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös ( tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása
- Az egyszerűbb relaxációs technikák megismerése és segítséggel történő alkalmazása
- Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok elvégzése zenére

## Atlétikai jellegű feladatmegoldások

- Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával
- Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, próbálkozás a térdelő rajttal 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–40 m-en
- Váltófeladatok párban, helyben és mozgás közben
- Dobógyakorlatok 1–2 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, egyéb, rendelkezésre álló eszközökkel)
- Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró sávból 3-5 lépés nekifutásból
- Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 3-5 lépésből, átlépő, technikával
- Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 6 -8 percen keresztül

## Torna jellegű feladatmegoldások

- Segítségadás tanítása, tanulása
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása
- Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
- Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján
- Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén)
- Talajon:
- Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
- Fejállás
- Kézállásba fellendülés segítségével, falnál és önállóan

- Kézenátfordulás oldalra egy irányba
- Híd, mérlegállás és spárga kísérletek
- Összefüggő talajgyakorlat összeállítása segítséggel
- Ugrószekrényen:
- Keresztbe állított ugrószekrényen zsuporkanyarlati átugrás és guggoló átugrás
- Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre
- Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
- Pad merevítő gerendáján
- Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás

## Sportjátékok

- Kézilabda
- A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések elsajátítása
- Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból
- Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
- Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban
- Kapura dobások helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről
- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására
- A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése
- Kosárlabda
- Magas és mély labdavezetés.
- Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után.
- Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás.
- Érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is.
- Labdavezetés.

- Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben.
- Fektetett dobás labdavezetésből.
- Átadási, dobó-és indulócselek.
- Büntető dobás.
- Labdaszerzés (elütés, halászás).
- Páros és hármas lefutások.
- Kosárlabda játék.

### **Testnevelési és népi játékok**

- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)

### **Önvédelmi és küzdősportok**

- Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- A küzdelem tanult technikai elemeinek alkalmazása

- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása
- Egy- és kétkézes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása
- Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)

#### FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, streetball, asztalitenisz, tollaslabda, kerékpározás)
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (szánkózás, korcsolyázás).