



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium
Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

OM:028375

Székhely: 5650 Mezőberény, Petőfi út 13-15.

Telephely(Kollégium): 5650 Mezőberény, Petőfi út 14.

Telephely (Gimnázium): 5650 Mezőberény, Petőfi út 11.

Telefon: (66)515-578

email: psg@mezobereny.hu

Hatályos 2016. szeptember 1-jétől

Mely a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény, a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI.4.) kormányrendelet, a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet és a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló 51/2012. (XII.21.) EMMI rendelet alapján készült.



TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A köznevelési törvény az iskolák számára heti öt testnevelés órát ír elő, a 27.§ alapján két óra alól mentesülnek azok a tanulók, akik iskolai sportkörben sportolnak, igazolt egyesületi tagsággal rendelkeznek vagy amatőr sportolói szerződésük van.

Évi óraszám: 180 (108 +72) illetve 160 (96+64)

Óraterv						
Évfolyam:	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Heti óraszám:	3 + 2	3 + 2	3 + 2	3 + 2	3 + 2	3 + 2
Évi óraszám:	108 +72	108 +72	108 +72	108 +72	108 +72	96 +64

A hat évfolyamos gimnáziumban a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg 5. évfolyamtól az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartó komplex készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljeseedik ki a 8. évfolyamra, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségzerű összhangjának megteremtését. A Nat testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósításához 7–8. évfolyamon az örök értékeket képviselő tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezük a hangsúlyt. A javasolt tartalmak feldolgozása igényes és sokoldalú mozgáskultúrával, magas szintű cselekvésbiztonsággal ruházza fel a tanulókat. Olyan tudásról van szó, melynek előnyeit észrevétlenül élvezik a mindennapok cselekvéseiben, motoros és motivációs bázisa a rekreációs célú sporttevékenységeknek, és nem utolsó sorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek előtt az élsport világába. Ez az életkor kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában. Ebből a prioritást élvező szempontból a tartalom megjelenési formái és a hozzájuk kapcsolódó módszerek is kulcsfontosságúak számítanak. A hat évfolyamos gimnázium 7–8. évfolyamára összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmai mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyítő, az informáltságot gazdagító, ezáltal a kognitív szférát érintő elméleti ismereteknek – természetesen szoros összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiénével, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

A testnevelésóra minden mozzanata a 7–8. évfolyamon is magában rejtje az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztésének lehetőségét. A játék- és viselkedésszabályok betartásával a szabálykövető magatartást alapozzuk meg. De ez csak a meggyőző pedagógiai tevékenység



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

eredményeként valósulhat meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhető minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenlő feltételeket. Ilyen körülmények között az adott cél mindenki számára elérhető. Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a kötelességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felelősségérzet elismerése. Ide kapcsolhatók a felelősségvállalás másokért fejlesztési terület elvárásai. A motoros közeg természete megkívánja a társakkal való együttműködést, de együttnevelés esetén a közösséghez tartozó fogyatékkal élő társaknak történő segítség is erkölcsi kötelesség. Hazánk gazdag a nemzetközi sportsikerekben. A sportéletünk sikereinek és kiemelkedő sportembereink megismerése a *nemzeti öntudat* és *hazafias nevelés* erős érzelmeket is megmozgató eszköze. Ez a témakör minden tanulót megérint, és büszkeséggel tölt el, nem beszélve a sportban tehetséget mutató tanulókról. Esetükben már az 5. évfolyamtól kezdve lehetőség nyílik a *pályaorientáció* megalapozására. Nincs is talán több olyan műveltségterület a köznevelésnek, amely hatékonyabb terepe lenne a *demokráciára nevelésnek*. Az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok pozitív töltetű kezelése alapvető elv és gyakorlat a testnevelésben ezen az iskolafokon is. A közös célért való együttműködést kínálja a motoros oktatás megannyi szituációja. Az erőszakmentességet szolgálja a testnevelés azzal is, hogy már az 5. évfolyamtól kezdve felhívja a figyelmet a sporteseményekhez kapcsolódó – akár a médiában is megjelenő – agresszióra és elítéli azokat. Szembesülni önmagunkkal, reális testképet és énképet kialakítani szinte lehetetlenség lenne a motoros cselekvések végrehajtása és átélése nélkül. A motoros teljesítmény külső értékelése még nagyon fontos pedagógiai módszer ebben az életkorban. De a 7–8. évfolyamra az *önértékelés*, a belső értékelés szerepe egyre inkább felértékelődik. Önkritikai és kritikai érzékük eredményeként ebben az életkori szakaszban már határozott véleményt tudnak megfogalmazni saját és társaik teljesítményéről, illetve magatartásáról. A *testi és lelki egészségre* nevelés értékei egybefornak a testnevelés és sport műveltségterület célrendszerével. Bár a nevelési terület feladatainak megoldásából minden köznevelési tantárgynak ki kell vennie a részét, a testnevelés deklaráltan és rejtett tantervi hatásként is záloga a feladatok realizálásának, az életkori szakasz sajátosságainak megfelelően. Szorosan ide tartoznak azok a sport és a környezet kapcsolatát tartalmazó, a *környezettudatosságot* szolgáló információk, amelyre a szabadtéren történő sportfoglalkozások adnak lehetőséget. A kerettanterv szerkezeti egységei révén a motoros tanulás komplexitását tükrözi ezen az iskolafokon is. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejlesztendők. Ezt a két összetartozó elemet játékos, élményt nyújtó módszerekkel és célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket, akkor a sikeres tanulás, a hatékony motoros oktatás stratégiáját valósítjuk meg. Ezzel megismertetjük a tanulókat az *eredményes tanulás alapvető technikáival*, és felkészítjük őket az önálló testkulturális művelődésre.

A fejlesztési területek feladatainak fentebb bemutatott megvalósításával sikeresen munkálkodunk a *hatékony, önálló tanulás, valamint a szociális és állampolgári kompetencia kialakításán*.

Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztése döntően két módon valósul meg az 7–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek koncentrikusan bővülő körének igényes közvetítése a testnevelő tanár által. De nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a szűk értelemben vett szakmai közléseken túl, a tanár-tanuló kommunikáció



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

milyensége, illetve a tanulói kommunikációs lehetőségek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játékszituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint közösségekben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó kommunikációs hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A testnevelés és sport, természetéből adódóan, ebben az életkori szakaszban is számtalan lehetőséget tartogat a *kezdeményező-készség*, a *vállalkozói kompetencia* fejlesztésére. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésében, tevékenységükben, a tanórai versenyek lebonyolításában való részvétel is önálló feladat megoldását várja el a tanulóktól. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő reszortot, illetve feladatot. A kompetenciák és a fejlesztési területek összefüggéseire jellemző, hogy ennek a kompetenciának a fejlesztése egyúttal az erkölcsi fejlődést, a demokráciára nevelést, az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztését, a felelősségvállalást másokért, az önkéntességet és még a pályorientáció nevelési területek céljait is szolgálják.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Egy szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejező-készség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést.

A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudása az iskolai rendezvényekre, a diáksportba és a versenysportba irányítással növekszik tovább. A tehetséggondozás a különböző szintű versenyeken való részvétellel teljesebbé válik.

A testnevelés és sport műveltség-tartalma – már a kritikus gondolkodásra alapozva – a 9–12. évfolyamon tovább mélyíti és bővíti a sportolást, az aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és a mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat. Ebben a szakaszban a munkaerőpiac kompetenciaelvárásai és a Nat-nak megfelelő, összegző sportműveltség, sportágszűrés határozzák meg a tanulás-tanítás tartalmait. Cél az önálló felelősségvállalás a saját egészségért, a munkavállalásra alkalmazhatóság, a munkabírási, a tanulás és mozgás optimális összehangolása, a saját előnyben részesített rekreációs terület kiválasztása és a kapcsolódó tudás összefoglalása, továbbfejlesztése. A műveltségterület ebben az életszakaszban a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját is közvetíti.

A diák alapvetően képessé válik az eddig megszerzett tudás, kompetenciák birtokában a tárgyi tudása továbbfejlesztésére, valamint felelősen végig tudja gondolni a jövőjét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, azok szerepét. A kerettantervben megjelenő mozgásos és elméleti tartalmak sikeres felhasználása érdekében inkább a tanuló a változó körülményekhez kapcsolódó alkalmazkodóképessége és nem a mozgásreprodukáló képessége kerül fejlesztésre. A különböző testgyakorlási formák hozzájárulnak az általános értékteremtés mellett a közös és az egyéni érdekek képviseléséhez, valamint erősítik a tantárgy alapvető és aktuális motivációs tényezőit, pl. ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, párválasztás, kikapcsolódás, feszültséglevezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az elvárt célállapotban a köznevelési tanulmányait befejező fiatal képes a mozgáskommunikáció sokoldalú felhasználására, az iskolai testnevelésben tanult testgyakorlati ágak technikájának koordinációs teljesítményhez kötött bemutatására, a testi képességekhez, az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználására, az egyéni és társas játékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek átadására és bemutatására.

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legfőbb értékek közé sorolja. A differenciálás alappillérei a tanulói képességek különbözősége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok. A fejlesztő munka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulás színvonalát, de egyúttal a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban bekövetkező fejlesztés hatásfokát is.

A köznevelés kimeneti szakaszához közeledve a tudatosan tervezett, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabályorientált, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez, valamint a *demokráciára nevelés és az erkölcsi nevelés* segítéséhez. Az évfolyamszakasz végén – amely az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasznak tekinthető – előtérbe lép a *pályaorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás*. A tanulók értik, tudják a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség fejlesztésének módozatait, a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán megfelelő hangsúlyt kap tudásukban a *környezettudatos nevelés* is.

Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések elegendő és rugalmasan bővíthető információs készletét – kiteljesedik az *önértékelés*. Kialakul a változatos társas viszonyokban is szilárd személyes identitás, és képessé válnak a fiatalok arra, hogy a sportbeli személyes élményeiket szimbolikus síkon értelmezzék. A közösen megélt, a közösségi és minőségi sport nyújtotta katarzisz hatására erősödik a *nemzeti öntudat, a hazafiasság*.

Ebben a szakaszban célként jelenik meg az iskolai műveltség differenciált megszilárdítása, amelyben már feltűnnek a szakképzés előkészítéséhez, a *pályaválasztáshoz, a munkavállalói szerepekhez* szükséges kompetenciák. Ez a szakasz a tudás alapvető tényezőit és összetevőit a tartalomba ágyazott képességfejlesztés elvének a szem előtt tartásával szilárdítja meg. Az alapvető, egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása ebben az életkorban már tudatosan történik.

A tudatosság alapja a szaknyelv fejlődését biztosító *anyanyelvi kommunikáció*. Célja, hogy a tanulók képesek legyenek objektív módon elemezni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatásait, elkerülésük módját. Mindezek mellett gondolkodva és minden tekintetben kielégítő módon kommunikáljanak, és saját véleményüket artikuláltnan, határozottan fejtik ki az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban és a társaknak nyújtott segítségadás során.

A sikeres interperszonális részvétel érdekében elengedhetetlen a viselkedési szabályok és az általánosan elfogadott magatartás megértése, gyakorlása, ezáltal fejlődik a *szociális és állampolgári* kompetencia. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

tudjanak a tanulók nézőpontokat kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tárgyaljanak, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni és megosztani másokkal a stressz érzését és a frusztrációt. Különbséget kell tennie a személyes, a társas és a szakmai információk, szempontok között.

A *hatékony tanulás* kompetencia segítségével a tanulók egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket, ideértve az idővel és információval való hatékony bánásmódot. A kompetencia magában foglalja az egyén tanulási folyamatának és szükségleteinek ismeretét, az elérhető lehetőségek felismerését, és az akadályok megszüntetésének képességét az eredményes edzettség és teherbírás érdekében. Ez jelenti az új tudás és készségek megszerzését, feldolgozását és beépítését, továbbá útmutatások keresését és alkalmazását. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, melyekkel a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építenek annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában fel tudják használni.

A sport- és mozgáskultúra bázisára építve fejlődik a *vállalkozói kompetencia*, miszerint egyénileg s csapatban is képesek a személyek dolgozni. Kialakul az egyén saját erős és gyenge pontjai megítélésének képessége, valamint az, hogy az egyén a kockázatokat képes felmérni és adott esetben vállalni tudja. A mozgásminőség és a mozgáskivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség*.

A tehetséges tanulók magasabb szintű sportolása az iskolai rendezvényeken, bajnokságokon, a diáksport egyesületekben és a versenysport szinterein valósul meg. A műveltségterületi tehetséggondozás fő feladata a talentum erős oldalának fejlesztése megfelelő szintű edzéseken, versenyeken és a gyenge oldalának segítése, illetve a támogató légkör biztosítása az intézményen belül, és a kapcsolatban álló partnereken keresztül is.

7. évfolyam

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 6 óra + folyamatos
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal részben önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p>	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i></p> <p>A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok.</p> <p>Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.</p> <p>Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.</p> <p>Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p><i>Gimnasztika</i></p> <p>Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerk felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve.</p> <p>Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötél-, gumikötél stb.).

Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok.

Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is.

Egyszerű légző és stressz- és feszültségoldó gyakorlatok.

A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

Képességfejlesztés

Keringésfokozás testnevelési játékokkal.

Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása futásokkal és futás közben végzett feladatokkal.

A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinezetikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.

A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.

Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittség fejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok.

A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok.



Stressz- és feszültségoldó alapgyakorlatok.

NETFIT mérés – központi előírás szerint.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.

A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.

Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.

Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok mellőzésének indoklása.

Stressz- és feszültségoldó technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben

Az izomegyensúly fogalmának feltárása.

A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei.

Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, stressz- és feszültségoldás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.

A fejlesztés várt eredményei

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.

Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem</p>	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes önkontrollja és megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– irányválttatás, cselezés;– cselezés induláskor és futás közben. <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával).– Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában.– Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között.– Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben.– Kosárra dobások:<ul style="list-style-type: none">– labdavezetés, fektetett dobás.– Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás.– Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról.– Közép távoli dobás helyből. <p><i>Átadások, átvételek:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkézes mellső átadással, pattintva is.	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>



- Páros lefutás egy védővel.
- Gyors indítás párokban.

Taktikai gyakorlatok:

- Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védeése.
- Labdavezető játékos védeése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

Játékelemek alkalmazása:

- 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel;
- létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék.
- Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval.

Képességfejlesztés

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.

Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal.

A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.

Játékok, versengések

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával.

Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével.

Kosárra dobó versenyek.



Röplabdázás

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek

tökéletesítése: Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai:

- kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával.
- Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

Felső egyenes nyitás:

- a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett.
- A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra.

Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.

- A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

Taktikai gyakorlatok.

- Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

Képességfejlesztés

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban.

Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.

Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

Játékok, versengések

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Mind a két sportjátékra vonatkozóan:

Versenyzés

Differenciált részvétel az iskolai bajnokságban, a tehetséggondozás, sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.

A sportjátékok szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása.

A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegélynyújtási ismeretek.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, önszöktetés,	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.</p> <p>Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése.</p> <p>Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
---	------------------------------------	----------------------------



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás 3 lépéses lekészítéssel.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>



Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Futások, rajtok</i></p> <ul style="list-style-type: none">– A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása.– Térdelőrajt rajtgepről.– Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon.– Repülő és fokozó futások.– Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon.– Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással.– Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével.– Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. <p><i>Szökdelések, ugrások</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok.– Sorozat el- és felugrások.– Helyből távolugrás.– Távolugrás guggoló vagy lépő technikával.– A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból).– Magasugrás átlépő és guruló technikával.– A nekifutás és a felugrás iskolázása. <p><i>Dobások</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Dobóiskolai gyakorlatok.– Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömöttlabdával, célba is.– Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás lépésritmusból.– Kislabdahajítás célba.– Súlylökés helyből és beszökkenéssel (jobb és bal kézzel is) <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal.

Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.

Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással.

Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal.

Az ugrásokhoz szükséges gyorsító fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal.

A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labdadobásokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is.

Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását.

Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást.

A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és



különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára.
Levezetés, a szervezet lecsillapítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.

Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.

Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.

A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.

Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben.

Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.

Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképessegre.

Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.

A fejlesztés várt eredményei

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása.

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő</p>	



	<p>végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is.– Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.– Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal.– Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe.– Gurulóátfordulások sorozatban.– Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással.– Mellső mérlegállás.– Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül.– Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak).– Kézen átfordulás oldalra.– Összefüggő talajgyakorlat.– Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak).– Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás.– Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés. <p><i>Függésgyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Akadályok leküzdése függésfeladatokkal.– Mászás kötél/rúdon.– Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé.	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>



- Vándormászás.
- Függeszkedési kísérletek kötélben (fiúknak).
- Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefűggs; lendület előre zsugorlefűggsbe; zsugorlefűggsből ereszkedés hátsó leűggsbe; homorított leűgrás hátra, lendületből.
- Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő leűggsbe; zsugorlefűggs; ereszkedés hátsó leűggsbe; leűggsben lendület hátra, homorított leűgrás.

Egyensúlyozó gyakorlatok:

- Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok.
- 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal.
- Érintőjárás; hármás lépés. Járás guggolásban.
- Mérlegállás.
- Fűgőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.

Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak)

Lengetések: oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura.

Kötéláthajtások: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggóláshoz hasonló lábmunkával.

Kombinációk: oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahajtással.

Fordulatok: 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahajtás előre a láb alatt).

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék).



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával.

A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal.

Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából.

Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámszó kör, hullámszó vonal.

Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel.

A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével.

A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei. A sportág-specifikus önálló és bemelegítés szempontjai.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei. A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.

A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.

Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.

A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és - lebonyolítás kérdései.

A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és - biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei. Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötélgyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

A fejlesztés várt eredményei

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.

Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>



labdákkal;

Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)

Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.

Technikai elemek: alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

Képességfejlesztés

Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával.

A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az *asztalitenisz* sportág igényeire.

bemelegítő és nyújtógyakorlatai.

Játékok, versengések

Asztalitenisz: Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban,



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.

A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.

A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről

Ismeretek a szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

Kulcsfogalmak / fogalmak

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, egészségvédő hatás, rekreáció.

A fejlesztés várt eredményei

A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő feladatok	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.</p> <p>Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <p>Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés véde, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása.</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó</p> <p><i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel.</p> <p><i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete.</p> <p>A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>



(pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.

Dobás technikák: Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei.

Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába: nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.

Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával.

Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén).

Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok.

Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával.

Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.

A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.

Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).

Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcsélet a keleti mesterek tanításaiból.

Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.

A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése.

Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás.

A fejlesztés várt eredményei

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.

Állasküzdelemben jártasság.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Heti + két testnevelésóra azoknak a diákoknak, akik nem rendelkeznek igazolt egyesületi tagsággal vagy nincs amatőr sportolói szerződésük.

Tematikai egység Fejlesztési cél	Játékok, versengések	Órakeret 72 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA		<i>Matematika:</i> logika,



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittség fejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.

Játéktípusok, szabályok, stratégiák gyakorlati alkalmazása.
Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei.
Inklúzióra érzékenyítő játékok.
Kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok.

Kosárlabdázás

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek.

Röplabdázás

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Kézilabdázás

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.

Labdarúgás

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Floorball

Technikai elemek: ütőfogása, labdavezetés, lövő mozdulat kialakítása, védő alapállás, egyszerű cselek, átadások, átvételek tenyérrel, átadások, átvételek fonákkal.

valószínűség számítás,
térbeli alakzatok,
tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy-
és környezetkultúra,
vizuális kommunikáció.

Fizika: mozgások,
ütközések, erő,
energia.

Biológia-egészségtan: az
emberi szervezet
működése, energianyerési
folyamatok



Taktikai elemek: támadások, védekezések.

Tollaslabdázás

Technikai elemek: ütőfogása, alaphelyzet, adogatás, megütés, lábmunka, ejtés, leütés, magas labda ütésének technikája, ütés fajták kombinálása, Egyéni és páros játék.

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talaj gyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával.

Asztalitenisz

Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok. Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. Versenyzés
Versenytapasztalatok a diáksport, az élsport vagy a szabadidősport területén.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás, labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás, labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között üzhető új testedzési



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.

A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez. A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatatlanságot és a félelmet.

Motoros készségfejlesztés - mozgástanulás

Térbeli, az energia befektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség), valamint a mozgáskapcsolatok felismerése a természetes mozgásokban és a sportági



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

technikákban, taktikákban, stratégiákban. Sportági mozgásanyag technikai és taktikai repertoárjának ismerete, alkalmazási területei, értékelése a hatékonyság jegyében. Új sportági ismeretek és rendszerek európai és más országokból.

Játék

Testnevelési és sportjátékok szabályrendszere és kritikai értelmezése közösség-, illetve csapatépítő funkcióval.

Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere, szabálytudat és alkalmazás. Játékstratégiák adaptív technika és taktika alkalmazásával, értékelésével.

Személyes és társas folyamatok a megismerésben, értékelésben, asszertivitásban és sikerorientáltságban.

Versenyzés

Sportágak szabályrendszere, alkalmazási képessége.

Sportversenyek szervezése és korosztályi rendszerek.

Sportszerűség, sikerorientáltság és kudarcűrő képesség a sportban és azon kívül.

Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.

Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a teljesítmény elismerése.

A magyar és nemzetközi sport sikerei, értékelési rendszerei.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, gyorsaság, állóképesség.

Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogató, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.

Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

**A fejlesztés várt
eredményei**

Sportjátékok

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.

A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok és mozgásformák

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat.

Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.

A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív

sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz

szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p><i>Önvédelem és küzdősportok</i> Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom. Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i> Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fitsségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzetség érdekében. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.</p>
--	---

7. évfolyam		
	Témakör	Óraszám
1.	Természetes és nem természetes mozgásformák	6+folyamatos
2.	Sportjátékok	30
3.	Atlétikai jellegű feladatok	20
4.	Torna jellegű feladatok	20
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	20
6.	Önvédelmi és küzdő feladatok	12
	Összesen	108

A 8. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:

A sportági alapképzés alapvető fogalmainak ismerete és képi, fogalmi összekötése.
A képességfejlesztés két-három eljárásainak megértése. Kialakuló önfegyelem a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben.
A sportágakra jellemző alapttechnikák, mozgásstílus megjelenítése még hibákkal,



de javuló színvonalon. A rendszeres mozgás, egészséges életmód, versenyzés, sportteljesítmény kategóriáknak megismerése, megértése és sajáttapasztalatra épülő megfogalmazása is.	
---	--

Szemponatok a tanulók teljesítményének értékeléséhez

Az anyanyelven folytatott kommunikáció kulcskompetencia esetében, ha a tanulók különböző kreatív, koreografált mozgássorokat találnak ki az adott atlétikus mozgássorokra alapozva és azt szóban el tudják mondani, majd azt helyesen be is tudják mutatni, plusz érdemjeggyel jutalmazandó. A legmagasabb osztályzat akkor javasolt, ha a tanuló teljes biztonsággal képes az adott mozgáskombinációk végrehajtására azok előzetes gyakorlása nélkül.

A fizikális és technikai képesség fejlődésének értékelés mellett vegyük figyelembe az osztályzatnál, hogy mennyire épült be a tanulók életfelfogásába, életvitelébe a későbbi életvitelüket jelentős mértékben meghatározó képességek értéke.

Az ellenőrzésnél elsősorban a hozzáállást értékeljük és ne a végrehajtás minőségét.

A gyakorlati feladatok tekintetében a tanulók legyenek képesek a labdát a társnak mind két kézzel a kezébe dobni vagy pattintani, vagy mind két lábbal eljuttatni sikeresen különböző távolságokból.

Legyenek képesek a saját maguk által eldobott és felpattanó labda magasságát sikeresen megbecsülni, a társuk által megcsavart labda haladási irányát sikeresen eltalálni minden évfolyamon. Tudjanak egy labdát a célba juttatni.

A „tanulás megtanulása” kompetencia leginkább a tanulók problémamegoldásával mérhető le, mutatkozik meg.

8. évfolyam

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 6 óra + folyamatos
Előzetes tudás	A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az ok okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, rendezett testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i></p> <p>A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok.</p> <p>Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.</p> <p>Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális</p>



Ellenvonulások járásban és futásban.

Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.

Gimnasztika

Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve.

Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötélt-, gumikötél stb.).

Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok.

Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is.

Egyszerű légző és stressz- és feszültségoldó gyakorlatok.

A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

Képességfejlesztés

Keringésfokozás testnevelési játékokkal.

Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal.

A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is.

A testtudatot alakító, koordináció- és fittség fejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint

kommunikáció.



versenyjelleggel.

Játékok testtartásjavító feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok.

A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok.

Stressz- és feszültségoldó alapgyakorlatok.

NETFIT mérés – központi előírás szerint.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.

A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.

Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok mellőzésének indoklása. Stressz- és feszültségoldó technikák és preventív gyakorlatok szerepe az egészség megőrzésében. Az izomegyensúly fogalmának feltárása.

A kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatok információk.

A tudatos higiénés magatartás ismérvei.

Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, stressz- és feszültségoldás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás,



intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.

A fejlesztés várt eredményei

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.

Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p>	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes önkontrollja és megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– irányváltoztatás, cselezés;– cselezés induláskor és futás közben. <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával).– Labdavezetés:<ul style="list-style-type: none">– Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában.– Labdavezetés közben cselezés.– Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között.– Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben.– Kosárra dobások:<ul style="list-style-type: none">– dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás.– Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás.– Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

mindkét oldalról.

- Közép távoli dobás helyből.
- Átadások, átvételek:
 - Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is.
 - Bejátszás befutó társnak.
 - Páros lefutás egy védővel.
 - Hármás-nyolcas mögé futással.
 - Gyors indítás párokban.

Taktikai gyakorlatok:

Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védeése.

Labdavezető játékos védeése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

Játékelemek alkalmazása:

- 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel;
- létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék.
- Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval.

Képességfejlesztés

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.

Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal.

A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.

Játékok, versengések

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése,



valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával.

Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével.

Kosárra dobó versenyek.

Röplabdázás

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:

- Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.
- *Kosárérintés változatai:*
 - kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával.
 - Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.
- *Felső egyenes nyitás.*
 - a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett.
 - A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre.
- *Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.* A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

Taktikai gyakorlatok.

- Támadási alapformák.
- Helyezkedés támadásnál.
- Az ütés és a sáncolás fedezése.

Képességfejlesztés

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban.

Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal,



fordulatok és helycserék végrehajtásával.

Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

Játékok, versengések

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Mind a két sportjátékra vonatkozóan:

Versenyzés

Differenciált részvétel az iskolai bajnokságban, a tehetséggondozás, sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.

A sportjátékok szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása.

A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek fogalmi készlete.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.

A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.

A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.

A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.

A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegélynyújtási ismeretek.

Kulcsfogalmak / fogalmak

„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, , gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék,.

A fejlesztés várt eredményei

Gazdagabb sportjáték-technikai és - taktikai készlet.

Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.

A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.

Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése.

Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás 3 lépéses lekészítéssel.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p>	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Futások, rajtok</i></p> <ul style="list-style-type: none">– A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása.– Térdelőrajt rajtgépről.– Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon.– Repülő és fokozó futások.– Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével.– Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással.– Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével.– Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett.– Futóiskolai gyakorlatok. <p><i>Szökdelések, ugrások</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok.– Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás.– Távolugrás guggoló vagy lépő technikával.– A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból).– Magasugrás átlépő és guruló technikával.– A nekifutás és a felugrás iskolázása.	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>



Dobások

- Dobóiskolai gyakorlatok.
- Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is.
- Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel).
- Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás lépésszámú.
- Kislabdahajítás célba.
- Súlylökés helyből és beszökkenéssel (jobb és bal kézzel is).
- Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel.

Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal.

A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal.

Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal.
Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.

Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással.

Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal
Kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal.

Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal.

A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labdadobásokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az



azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is.

Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását.

Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást.

A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.

Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.

Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.

A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.

Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben

Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.

Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképessegre.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármás-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően.</p> <p>Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.</p> <p>Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos</p>	



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i></p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly,</p>



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<ul style="list-style-type: none">– Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is.– Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. – Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal.– Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe.– Gurulóátfordulások sorozatban.– Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással.– Mellső mérlegállás.– Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül.– Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre.– Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak).– Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel.– Összefüggő talajgyakorlat.– Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak).– Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás.– Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés. <p><i>Függésgyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Akadályok leküzdése függésfeladatokkal.– Mászás kötélén/rúdon.– Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé.– Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak).– Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefuggés; lendület előre zsugorlefuggésbe; zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.– Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefuggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és	<p>tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
--	---



utánzó járások, futások, fordulatok.

- 1 m-es gerenda (lányoknak):
 - Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal.
 - Érintőjárás; hármás lépés.
 - Járás guggolásban.
 - Mérlegállás.
 - Fügőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.

Aerobik (lányoknak, fiúknak)

Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával;

Ugrókötel-gyakorlatok (lányoknak, fiúknak)

Lengetések: oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura.

Kötéláthajtások: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.

Kombinációk: oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahajtással.

Fordulatok: 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahajtás előre a láb alatt).

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék).

A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával.

A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal.

Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámszó kör, hullámszó vonal.

Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel.

A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével.

A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.

Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.

A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.

Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.

A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és - lebonyolítás kérdései.

A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és - biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.

Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

A fejlesztés várt eredményei

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.

Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.

Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Tematikai egység /
Fejlesztési cél

Alternatív környezetben űzhető sportok

Órakeret

20 óra



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszagnak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal;

Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)

Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.

Technikai elemek: alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

Képességfejlesztés

Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az *asztalitenisz* sportág igényeire.

Játékok, versengések

Asztalitenisz: Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kerek között üzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenció ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.

A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.

A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről

Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

Kulcsfogalmak / fogalmak

A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva,

A fejlesztés várt eredményei

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő feladatok	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.</p> <p>Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.</p> <p>A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.</p> <p>Néhány egyszerű önvédelmi fogás.</p> <p>A test-test elleni küzdelem.</p> <p>Az érzelmek és az agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.</p> <p>Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.</p> <p>Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.</p> <p>Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.</p> <p>Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.</p>	



	<p>Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <p>Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés véde, háritása. Egyenes rúgás háritása. Véde után a tanult dobástechnikák.</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó</p> <p><i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.</p> <p><i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete.</p> <p>A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.</p> <p><i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>



részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).

Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába: nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.

Állás küzdelem (dzsúdó): Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.

Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával

Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

módszerei. A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője. Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).

Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcelet a keleti mesterek tanításaiból. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.

A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).

A fejlesztés várt eredményei

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal. Állasküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

Heti + két testnevelésóra azoknak a diákoknak, akik nem rendelkeznek igazolt egyesületi tagsággal vagy nincs amatőr sportolói szerződésük.

Tematikai egység Fejlesztési cél	Játékok, versengések	Órakeret 72 óra
-------------------------------------	----------------------	--------------------



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játéfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játéfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA		<i>Matematika:</i> logika,

<p>A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittség fejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák gyakorlati alkalmazása. Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei. Inklúzióra érzékenyítő játékok. Kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok.</p> <p>Kosárlabdázás A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek.</p> <p>Röplabdázás Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.</p> <p>Kézilabdázás A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek;</p>	<p>valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok</p>
--	---



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.

Labdarúgás

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Floorball

Technikai elemek: ütőfogása, labdavezetés, lövő mozdulat kialakítása, védő alapállás, egyszerű cselek, átadások, átvételek tenyeresrel, átadások, átvételek fonákkal.

Taktikai elemek: támadások, védekezések.

Tollaslabdázás

Technikai elemek: ütőfogása, alaphelyzet, adogatás, megütés, lábmunka, ejtés, leütés, magas labda ütésének technikája, ütés fajták kombinálása, Egyéni és páros játék.

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talaj gyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával.

Asztalitenisz

Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevétele. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.

Földharcjátékok. Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

elsajátított elemeinek alkalmazásával. Versenyzés
Versenytapasztalatok a diáksport, az élsport vagy a
szabadidősport területén.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás,
labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő
végrehajtásával. A kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás,
labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a
fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.
A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző
időjárás viszonyok között, a játékelemek intenzív
gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és
koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az
edzettség és fittség szervi megalapozásához. A röplabdajáték
szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai
készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása
Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban,
formális és informális keretek között üzhető új testedzési
formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet
edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének
fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges
életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos
magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák
megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése,
technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A
technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek
tudatosításával prevenció ismeretek átadása.
A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és
tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a
veszélyes helyzetek és fenyegettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű
végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló
tanulás segítése érdekében.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek
kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A
sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás
fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói
magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez
kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.

A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a
sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és
az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez. A
sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az
egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő
sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

Ismeretek a szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.

Motoros készségfejlesztés - mozgástanulás

Térbeli, az energia befektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség), valamint a mozgáskapcsolatok felismerése a természetes mozgásokban és a sportági technikákban, taktikákban, stratégiákban. Sportági mozgásanyag technikai és taktikai repertoárjának ismerete, alkalmazási területei, értékelése a hatékonyság jegyében. Új sportági ismeretek és rendszerek európai és más országokból.

Játék

Testnevelési és sportjátékok szabályrendszere és kritikai értelmezése közösség-, illetve csapatépítő funkcióval.

Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere, szabálytudat és alkalmazás. Játékstratégiák adaptív technika és taktika alkalmazásával, értékelésével.

Személyes és társas folyamatok a megismerésben, értékelésben, asszertivitásban és sikerorientáltságban.

Versenyzés

Sportágak szabályrendszere, alkalmazási képessége.

Sportversenyek szervezése és korosztályi rendszerek.

Sportszerűség, sikerorientáltság és kudarcűrő képesség a sportban és azon kívül.

Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.

Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a teljesítmény elismerése.

A magyar és nemzetközi sport sikerei, értékelési rendszerei.



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>Bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, gyorsaság, állóképesség.</p> <p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p> <p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkézes mellső átadás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
--------------------------	---



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

**A fejlesztés várt
eredményei**

Sportjátékok

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.

A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok és mozgásformák

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat.

Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.

A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív

sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz

szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p><i>Önvédelem és küzdősportok</i> Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom. Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i> Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fitsségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzetség érdekében. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.</p>
--	---

8. évfolyam		
	Témakör	Óraszám
1.	Természetes és nem természetes mozgásformák	6+folyamatos
2.	Sportjátékok	30
3.	Atlétikai jellegű feladatok	20
4.	Torna jellegű feladatok	20
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	20
6.	Önvédelmi és küzdő feladatok	12
	Összesen	108

A 9. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:

A sportági alapképzés alapvető fogalmainak ismerete és képi, fogalmi összekötése.
A képességfejlesztés két-három eljárásainak megértése. Kialakuló önfegyelem a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben.
A sportágakra jellemző alapt technikák, mozgásstílus megjelenítése még hibákkal, de javuló színvonalon. A rendszeres mozgás, egészséges életmód, versenyzés,



sportteljesítmény kategóriáknak megismerése, megértése és sajáttapasztalatra épülő megfogalmazása is.	
---	--

Szemponatok a tanulók teljesítményének értékeléséhez

Az anyanyelven folytatott kommunikáció kulcskompetencia esetében, ha a tanulók különböző kreatív, koreografált mozgássorokat találnak ki az adott atlétikus mozgássorokra alapozva és azt szóban el tudják mondani, majd azt helyesen be is tudják mutatni, plusz érdemjeggyel jutalmazandó. A legmagasabb osztályzat akkor javasolt, ha a tanuló teljes biztonsággal képes az adott mozgáskombinációk végrehajtására azok előzetes gyakorlása nélkül.

A fizikális és technikai képesség fejlődésének értékelés mellett vegyük figyelembe az osztályzatnál, hogy mennyire épült be a tanulók életfelfogásába, életvitelébe a későbbi életvitelüket jelentős mértékben meghatározó képességek értéke.

Az ellenőrzésnél elsősorban a hozzáállást értékeljük és ne a végrehajtás minőségét.

A gyakorlati feladatok tekintetében a tanulók legyenek képesek a labdát a társnak mind két kézzel a kezébe dobni vagy pattintani, vagy mind két lábbal eljuttatni sikeresen különböző távolságokból.

Legyenek képesek a saját maguk által eldobott és felpattanó labda magasságát sikeresen megbecsülni, a társuk által megcsavart labda haladási irányát sikeresen eltalálni minden évfolyamon. Tudjanak egy labdát a célba juttatni.

A „tanulás megtanulása” kompetencia leginkább a tanulók problémamegoldásával mérhető le, mutatkozik meg.

9. évfolyam

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység	A technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek	



nevelési-fejlesztési céljai	megerősítése.Szabálykövetés, az ellenfél tisztelete.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok</p> <p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i></p> <p><i>A labda nélkül végzett mozgások</i></p> <ul style="list-style-type: none">– szlalom futások (változó irányokba),– vágták,– irányváltások,– taposások helyben,– súlypontemelkedések,– ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – fejlesztése– Az alapmozgások nagyszámú variációja. Cselek labdával és labda nélkül, <p><i>Labdás ügyességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none">– haladás a labdával irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.– az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és - védő játékok, cicajátékok, pontszerzők,– a mozgástanulást segítő eszközök használata <p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i></p> <ul style="list-style-type: none">– a bemelegítési modell ismételt gyakorlása.– sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások,– labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására,– labdavezetések variációi helyben és haladással,– páros, labdás gyakorlatok,– bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, <p>A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése.</p>	<p><i>Matematika:</i></p> <p>logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i></p> <p>mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia- egészségtan:</i></p> <p>az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>



Kosárlabdázás

Technikai elemek

Az 5–8. osztályban tanult technikai elemek fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.

Taktikai elemek

- Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék anyagának gyakorlása, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.
- Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.
- Emberfogás.
- Ötletjáték támadásban.

Röplabda

Technikai elemek

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

- A tempóérzékeny fejlesztő gyakorlatok, szökdelések, fel- és leugrások, mélységi és oldalirányú mozgások.
- Labdakezelés különböző testhelyzetekben, talajon és levegőben.
- A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával.

Taktikai elemek

Támadás és védekezés alapvető megoldásai

2-3 fős támadási technikák védelem nélkül, védekező feladatok,



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.

Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlatok és mérkőzések során.

Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.

Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.

Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.

Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.

A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.

Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.

Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll.

A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.

Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátzás előnyeinek, jelentőségének képviselője.	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.	
A fejlesztés várt eredményei	
Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Az alapvető szabályok sportszerű alkalmazása. Sportjátékok lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása. A fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás. Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a helyi tantervben választott</p> <p>sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül.</p> <p>Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása.</p> <p>A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p> <p>A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele.</p> <p>A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.– Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p>



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

- 4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.
- Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.
- A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.

Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok

- Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.
- Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése.
- Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése.
- Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna – iskolai sporttorna

Talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek:

- tarkóállás,
- fejállás,
- kézállás,
- mérlegállások.

egyensúlyérzékelés,
izomérzékelés,
elsősegély.

Ének-zene: ritmus és tempó.

Vizuális kultúra:
reneszánsz, barokk.

Földrajz:
Magyarország
tájegységei.

Etika: társas
viselkedés,
önismeret, énkép,
jellem, önreflexió,
kooperatív munka.



Mozgásos gyakorlatelemek:

- gurulóátfordulások különböző irányokba,
- tarkóbillenés,
- kézenátfordulás oldalt
- átguggolások,
- lábkörzések,
- dőlések,
- felállások.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).

Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan.

Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.

A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.

Szertorna fiúk számára

Korláton:

- terpeszülés,
- harántülés,
- nyújtott támasz,
- hajlított támasz,
- oldaltámaszok,
- lebegőtámasz,
- lebegő-felkartámasz,
- felkarfüggés,
- alaplendületek támaszban és felkarfüggésben,
- terpeszpedzés,
- szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe,
- kanyarlati leugrás.

Gyűrűn:



- kéz- és lábfüggések,
- függések, lefüggések,
- mellső függőmérleg,
- hajlított támasz,
- nyújtott támasz,
- alaplendület.

Szertorna lányok számára

Gerendán:

- állások,
- térdelések,
- ülések,
- fekvések,
- térdelőtámaszok,
- mérlegek,
- guggoló támaszok,
- fekvőtámaszok,
- hason fekvésből emelés fekvőtámaszba,
- térdelőtámaszba,
- fordulatok állásban, guggolásban.
- felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás.

Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás

- Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.
- Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.
- Felguggolások – homorított ugrások, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső



kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlati szokásokba.

Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.

Ritmikus gimnasztika lányok számára

Az 5–8. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.

Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.

Szabadgyakorlatok

Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- lábujjállások,
- terpeszállások,
- hajlított- és guggoló állások,
- lépő és kilépő állások,
- támadó- és védőállások,
- lebegő- és mérlegállások,
- nyújtott és hajlított ülések,
- lebegő ülések, térdelések,
- térdelőmérlegek,
- fekvések,
- kéz és lábtámaszok,
- ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok),
- statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.



Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- Testsúlyáthelyezések,
- járások,
- futások,
- szökdelések,
- ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.

Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.

Aerobik

Aerobik mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel. A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által:

- Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.
- Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20-30 mp folyamatosan).

Táncos mozgásformák

Néptánc gyakorlása:

- A magyar néptánc kincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai
- (alkalmazhatók a Dráma és tánc kerettantervben kidolgozottak is).
- Egy dunántúli és/vagy alföldi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.



ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.

A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.

A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.

A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.

A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.

A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).

Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.

A fejlesztés várt eredményei

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.

A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabda hajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése.</p> <p>Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p> <p>A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete.</p> <p>A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok		<i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok. <i>Biológia-</i>



<p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A z 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban.</p> <p>Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása.</p> <p>Iramfutások.</p> <p>Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.</p> <p>Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en.</p> <p>A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban.</p> <p>A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak.</p> <p>A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek.</p> <p>Fogójátékok.</p> <p>Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással.</p> <p>Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p>	<p><i>egészségtan:</i></p> <p>aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i></p> <p>térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i></p> <p>ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i></p> <p>táblázatok, grafikonok.</p>
---	---



Ugrások, szökdelések

A képességfejlesztés gyakorlatai

A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.

Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során.

Helyből távolugrások, emelkedések.

A sportági technika gyakorlása

Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.

A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel.

Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.

Egyéb magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.

Játékok és versenyek

Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással.

Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.



Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.

Speciális erősítés kézi súlyzókkal, medicinlabdával.

A sportági technika gyakorlása

A hajító, lökő, vető mozdulatok megkülönböztetése.

Jártasság a hajító mozgással történő célba dobásokban.

A lekészítés technikájának ismerete.

Az oldal felállásból történő lökés technikájának ismerete.

Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.

Az egy- és kétkézes vetés technikájának megkülönböztetése dobások során.

Játékok és versenyek

Kislabda hajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel.

Súlylökő versenyek.

Célba dobó versenyek.

Dobóiskolai versengések.



Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.

A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.

A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.

A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.

Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.

Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében.

A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.

A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.

A fejlesztés várt eredményei

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becslt értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.

A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.

A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.



Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.</p> <p>Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.</p> <p>A természetben űzhető sportok alapszabályai.</p> <p>A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése.</p> <p>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére.</p> <p>A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése. <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a		<i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

fejlesztése.

A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.

A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.

Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.

Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.

Technika és taktika gyakorlása

Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése.

Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.

Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban.

A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.

Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.

Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.

Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.

Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.



Kulcsfogalmak / fogalmak
Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság- vakmerőség, közlekedési szabály.
A fejlesztés várt eredményei
Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása. Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról. Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön) védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.



Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez

Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.

Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.

Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.

Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.

Grundbirkózás

A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.

Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.

Dzsúdó

Eséstechnikák, földharc technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint.

A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel.

*Biológia-
egészségtan:*

izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.

Etika:

a másik ember tiszteletben tartása.



ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.</p> <p>Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége.</p> <p>A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.</p> <p>A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.</p> <p>Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret
Előzetes tudás	Légző, stressz- és feszültségoldó és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna- gyakorlatok, törzsizom-	6 óra + folyamatos



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p> <p>A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Bemelegítés</i></p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).</p> <p>Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.</p> <p>A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>



Edzés, terhelés

A keringési rendszer terhelése megfelelő munka pulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).

Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.

A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.

A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés.

Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.

Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.

Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.

Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.

Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal.

NETFIT mérés – központi előírás szerint.

Az egészséges test és lélek megóvása.

A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.

Stressz oldó és relaxációs gyakorlatok:

Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló



fenntartására.

A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.

A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.

A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.

A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.

A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.

Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.

A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része.

A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.

Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömeg index, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.



A fejlesztés várt eredményei

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.

A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.

A preventív stressz- és feszültségoldó gyakorlatok tudatos alkalmazása.

A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.

A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.

A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültségszabályozásban.

Heti + két testnevelésóra azoknak a diákoknak, akik nem rendelkeznek igazolt egyesületi tagsággal vagy nincs amatőr sportolói szerződésük.

Tematikai egység Fejlesztési cél	Játékok, versengések	Órakeret 72 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA		<i>Matematika:</i> logika,

<p>A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittség fejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák gyakorlati alkalmazása. Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei. Inklúzióra érzékenyítő játékok. Kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok.</p> <p>Kosárlabdázás A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek.</p> <p>Röplabdázás Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.</p> <p>Kézilabdázás A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.</p> <p>Labdarúgás A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz</p>	<p>valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok</p>
--	---



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Floorball

Technikai elemek: ütőfogása, labdavezetés, lövő mozdulat kialakítása, védő alapállás, egyszerű cselek, átadások, átvételek tenyeresrel, átadások, átvételek fonákkal.

Taktikai elemek: támadások, védekezések.

Tollaslabdázás

Technikai elemek: ütőfogása, alaphelyzet, adogatás, megütés, lábmunka, ejtés, leütés, magas labda ütésének technikája, ütés fajták kombinálása, Egyéni és páros játék.

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talaj gyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával.

Asztalitenisz

Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.

Földharcjátékok. Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. Versenyzés Versenytapasztalatok a diáksport, az élsport vagy a szabadidősport területén.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás, labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás, labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárás viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása. A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.

A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez. A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárás körülmények között történő sportolás



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.

Motoros készségfejlesztés - mozgástanulás

Térbeli, az energia befektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség), valamint a mozgáskapcsolatok felismerése a természetes mozgásokban és a sportági technikákban, taktikákban, stratégiákban. Sportági mozgásanyag technikai és taktikai repertoárjának ismerete, alkalmazási területei, értékelése a hatékonyság jegyében. Új sportági ismeretek és rendszerek európai és más országokból.

Játék

Testnevelési és sportjátékok szabályrendszere és kritikai értelmezése közösség-, illetve csapatépítő funkcióval.

Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere, szabálytudat és alkalmazás. Játékstratégiák adaptív technika és taktika alkalmazásával, értékelésével.

Személyes és társas folyamatok a megismerésben, értékelésben, asszertivitásban és sikerorientáltságban.

Versenyzés

Sportágak szabályrendszere, alkalmazási képessége.

Sportversenyek szervezése és korosztályi rendszerek.

Sportszerűség, sikerorientáltság és kudarcűrő képesség a sportban és azon kívül.

Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.

Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a teljesítmény elismerése.

A magyar és nemzetközi sport sikerei, értékelési rendszerei.



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Kulcsfogalmak / fogalmak	<p>Bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, gyorsaság, állóképesség.</p> <p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p> <p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
--------------------------	--



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

**A fejlesztés várt
eredményei**

Sportjátékok

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.

A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok és mozgásformák

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat.

Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.

A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív

sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz

szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p><i>Önvédelem és küzdősportok</i> Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom. Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i> Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.</p>
--	--

9. évfolyam		
	Témakör	Óraszám
1.	Természetes és nem természetes mozgásformák	6+folyamatos
2.	Sportjátékok	30
3.	Atlétikai jellegű feladatok	20
4.	Torna jellegű feladatok	20
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	20
6.	Önvédelmi és küzdő feladatok	12
	Összesen	108

A 10. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:

A sportági alapképzés alapvető fogalmainak ismerete és képi, fogalmi összekötése.
A képességfejlesztés két-három eljárásainak megértése. Kialakuló önfegyelem a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben.
A sportágakra jellemző alapttechnikák, mozgásstílus megjelenítése még hibákkal,



de javuló színvonalon. A rendszeres mozgás, egészséges életmód, versenyzés, sportteljesítmény kategóriáknak megismerése, megértése és sajáttapasztalatra épülő megfogalmazása is.	
---	--

Szemponatok a tanulók teljesítményének értékeléséhez

Az anyanyelven folytatott kommunikáció kulcskompetencia esetében, ha a tanulók különböző kreatív, koreografált mozgássorokat találnak ki az adott atlétikus mozgássorokra alapozva és azt szóban el tudják mondani, majd azt helyesen be is tudják mutatni, plusz érdemjeggyel jutalmazandó. A legmagasabb osztályzat akkor javasolt, ha a tanuló teljes biztonsággal képes az adott mozgáskombinációk végrehajtására azok előzetes gyakorlása nélkül.

A fizikális és technikai képesség fejlődésének értékelés mellett vegyük figyelembe az osztályzatnál, hogy mennyire épült be a tanulók életfelfogásába, életvitelébe a későbbi életvitelüket jelentős mértékben meghatározó képességek értéke.

Az ellenőrzésnél elsősorban a hozzáállást értékeljük és ne a végrehajtás minőségét.

A gyakorlati feladatok tekintetében a tanulók legyenek képesek a labdát a társnak mind két kézzel a kezébe dobni vagy pattintani, vagy mind két lábbal eljuttatni sikeresen különböző távolságokból.

Legyenek képesek a saját maguk által eldobott és felpattanó labda magasságát sikeresen megbecsülni, a társuk által megcsavart labda haladási irányát sikeresen eltalálni minden évfolyamon. Tudjanak egy labdát a célba juttatni.

A „tanulás megtanulása” kompetencia leginkább a tanulók problémamegoldásával mérhető le, mutatkozik meg.

10. évfolyam

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<p>Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.</p> <p>Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.</p> <p>Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.</p>	



<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.</p> <p>A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.</p> <p>A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok</p> <p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i></p> <p><i>A labda nélkül végzett mozgások</i></p> <ul style="list-style-type: none">– szlalom futások (változó irányokba),– vágták,– irányváltások,– taposások helyben,– súlypontemelkedések,– ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.– Az alapmozgások nagyszámú variációja váltakozó irányban, sebességnöveléssel.– A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.– A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez. <p><i>Labdás ügyességfejlesztés (egy-két labdával), a labdás összetettebb játékokkal:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.– Stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek	<p><i>Matematika:</i></p> <p>logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i></p> <p>tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i></p> <p>mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

és szabályismeretek mellett is.

- Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás).
- A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok.

A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés.

Sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikro csoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.

A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.

Kosárlabdázás

Technikai elemek

Az eddig tanult technikai elemek végrehajtása fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal.

Taktikai elemek

- Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.
- Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.
- Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban.
- A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonalbedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).

Röplabda

Technikai elemek

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban,



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

- A tempóérzékeny fejlesztő gyakorlatok, szökdelések, fel- és leugrások, mélységi és oldalirányú mozgások. Labdakezelés különböző testhelyzetekben talajon.
- A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával.
- Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz.

Taktikai elemek

Támadás és védekezés alapvető megoldásai

2-3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

Versenyzés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.

Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.

Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.

Egyszerűsített szabályokkal játék osztály, évfolyam és iskolai szinten – fokozatos bővítés a versenyszabályok irányába.

Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályzás szerint.

A tehetséges tanulók számára bővített játéklehetőség biztosítása.

Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.</p> <p>Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.</p> <p>Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.</p> <p>Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása.</p> <p>Az együttjátzás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.</p> <p>Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Sportjátékok lényeges versenyszabályokkal.</p> <p>A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.</p> <p>A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. A kötél biztonságos lengetése és áthajtása.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása.</p> <p>A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.</p> <p>Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, sporttáncok, mozgásrendszerén belül.</p> <p>Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása.</p> <p>A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p> <p>A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele.</p> <p>A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-</p>



<p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.– Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none">– 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.– Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.– A gyakorlatok variálása kézi szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.– A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.– Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.– Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése.– Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése.– Az esztétikus mozgások előadásmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.– Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel. <p>Torna – iskolai sporttorna</p> <p>Talajtorna</p>	<p>ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p>
--	--



Tartásos gyakorlatelemek:

- tarkóállás,
- fejállás,
- kézállás,
- mérlegek kéztámasszal,
- mérlegállások,
- spárgák, hidak.

Mozgásos gyakorlatelemek:

- tarkóbillenés,
- fejen átfordulás,
- vetődések,
- átterpesztések,
- lábkörzések,
- dőlések,
- felállások,

egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).

Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.

Szertorna

A helyi tanterv által meghatározott szeren vagy szereken történik: Egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.

Földrajz:

Magyarország tájegységei.

Etika: társas

viselkedés,
önismeret, énkép,
jellem, önreflexió,
kooperatív munka.



Szertorna fiúk számára

Korláton:

- terpeszülés,
- harántülés,
- nyújtott támasz,
- hajlított támasz,
- oldaltámaszok,
- lebegőtámasz,
- lebegő-felkartámasz,
- felkarfüggés,
- alaplendületek támaszban és felkarfüggésben,
- beterpesztések,
- terpeszpedzés,
- támlázás,
- szökkenés,
- fellendülés előre terpeszülésbe,
- felkarállás,
- felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba,
- vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. leugrás,
- leterpesztés hátra.

Gyűrűn:

- kéz- és lábfüggések,
- függések, lefüggések,
- mellső függőmérleg,
- hajlított támasz,
- nyújtott támasz,
- alaplendület,
- lendületvétel,
- húzódás-tolódás támaszba,

Szertorna lányok számára

Gerendán:

- állások,
- térdelések,
- ülések,
- fekvések,
- térdelőtámaszok,



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

- mérlegek,
- guggoló támaszok,
- fekvőtámaszok,
- támaszban átlendítés,
- belendítés,
- hason fekvésből emelés fekvőtámaszba,
- térdelőtámaszba,
- fordulatok állásban,
- guggolásban.
- szökdelések,
- lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel,
- homorított leugrás,
- terpesz csukaugrás.

Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás

- Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével.
- A 9. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.
- Vetődések, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. *Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, a 9. osztályban tanultak továbbfejlesztése.*

Ritmikus gimnasztika lányok számára

A 9. osztályban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.

Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás,



tágasság, forgásbiztonság stb.).

A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.

Szabadgyakorlatok

Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- lábujjállások,
- terpeszállások,
- hajlított- és guggoló állások,
- lépő és kilépő állások,
- támadó- és védőállások,
- lebegő- és mérlegállások,
- nyújtott és hajlított ülések,
- lebegő ülések,
- térdelések,
- térdelőmérlegek,
- fekvések,
- kéz és lábtámaszok,
- ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok),
- statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.

Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:

- Testsúlyáthelyezések,
- járások,
- futások,
- szökdelések,
- ugrások (öt alapforma megkülönböztetése),
- egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.

Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.

Aerobik mindkét nem számára



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által:

- Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.
- A 9. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.
- Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20-30 mp folyamatosan).

Néptánc gyakorlása:

- A magyar néptánc kincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai
- (alkalmazhatók a Dráma és tánc kerettantervben kidolgozottak is).
- Egy dunántúli és/vagy alföldi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.

A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.

A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.</p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.</p> <p>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívum fűzér összeállítása.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</p> <p>A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p>	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája. Kislabda hajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A 9. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban.</p> <p>Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások és intervall futások.</p> <p>Aerob állóképesség fejlesztése, a kitarító futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.</p>	<p><i>Ének-zene:</i></p> <p>ritmus- gyakorlatok, ritmusok</p> <p><i>Biológia- egészségtan:</i></p> <p>aerob, anaerob energia- nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂</p>



<p>Tartós és résztavos állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en.</p> <p>A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban.</p> <p>A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak.</p> <p>A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek.</p> <p>Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással.</p> <p>Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, a 9. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.</p> <p>Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során.</p> <p>Helyből távolugrások, emelkedések.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.</p>	<p>max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>
---	---



Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.

A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel.

Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.

A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése.

Az egyéb magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.

Játékok és versenyek

Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással.

Magasugróversenyek egyéni nekifutással.

Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.

Speciális erősítés kézi súlyzókkal, erőgépekkel.

A sportági technika gyakorlása

A hajító, lökő, vető mozdulatok javítása, tökéletesítése.

Hajító mozgással történő célba dobások keresztlépésekkel.

Öt lépés nekifutással, keresztlépéssel hajítás távolságra.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A lekészítés technikájának és az impulzus lépés szerepének ismerete.

A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.

Szabályos lökés végrehajtása háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.

Az egy- és kétkezes vetés technikájának megkülönböztetése dobások során.

Játékok és versenyek

Kislabda hajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel.

Súlylökő versenyek.

Célba dobó versenyek.

Váltóversenyek egy- és kétkezes hajítással, ill. lökéssel.

Dobóiskolai versengések.

Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.

A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.

A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.

A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.

Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.

A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.

A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Kulcsfogalmak / fogalmak
Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.
A fejlesztés várt eredményei
Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutásban. A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok



MOZGÁSMŰVELTSÉG

Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.

Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés

Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése.

A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás támogatása - laza tanári kontrollal.

A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.

Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.

Technika és taktika gyakorlása

Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.

Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.

Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.

Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.

Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori

Földrajz:

időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

tapasztalatok átadása. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság- vakmerőség, közlekedési szabály.	
A fejlesztés várt eredményei	
Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása. A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor. Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról. Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön) védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok



MOZGÁSMŰVELTSÉG

A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez

Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük.

Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.

Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.

Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.

Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között.

A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.

Grundbirkózás

A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.

Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.

Dzsúdó

Eséstechnikák, földharc technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint.

A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmekkel.

A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.

*Történelem,
társadalmi és
állampolgári
ismeretek:*

keleti kultúra.

*Biológia-
egészségtan:*

izmok, ízületek
mozgékonyosága,
anatómiai

ismeretek, testi és
lelki harmónia.

Etika:

a másik ember
tisztelőben tartása.



ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.

Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).

A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.

A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.

A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége.

A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.

A fejlesztés várt eredményei

Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.

A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.

Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 6 óra + folyamatos
---	------------------------------------	---



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>Előzetes tudás</p>	<p>Légző, stressz- és feszültségoldó és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna- gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmas túrák (oxigénadósság, savasodás).</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Bemelegítés</i></p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).</p> <p>Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</p> <p>Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.</p> <p>A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.</p>



Edzés, terhelés

A keringési rendszer terhelése megfelelő munka pulzusérték mellett, és a pulzus mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).

Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.

A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.

A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.

Részben önálló mozgásprogram-tervezés.

Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.

Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.

Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.

Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivásban.

Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.

Köredzéses módszer változatos mintákkal, 4-6 feladattal.

NETFIT mérés – központi előírás szerint.

Az egészséges test és lélek megóvása.

A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.

Stressz- és feszültségoldó gyakorlatok.

A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.

Kibővült gerinctorna-gyakorlattár: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.



ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.

A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.

A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.

A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.

Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.

A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része.

A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.

Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömeg index, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.

A fejlesztés várt eredményei

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.

A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.

A preventív stressz- és feszültségoldó gyakorlatok tudatos alkalmazása.

A fitességi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.

A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.

A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzellem- és a feszültség szabályozásban.

Heti + két testnevelésóra azoknak a diákoknak, akik nem rendelkeznek igazolt egyesületi tagsággal vagy nincs amatőr sportolói szerződésük.

Tematikai egység Fejlesztési cél	Játékok, versengések	Órakeret 72 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékeladatokban, játékszituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játékszituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA		<i>Matematika:</i> logika,



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittség fejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.

Játéktípusok, szabályok, stratégiák gyakorlati alkalmazása.
Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei.
Inklúzióra érzékenyítő játékok.
Kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok.

Kosárlabdázás

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek.

Röplabdázás

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Kézilabdázás

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.

Labdarúgás

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejlődő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Floorball

Technikai elemek: ütőfogása, labdavezetés, lövő mozdulat kialakítása, védő alapállás, egyszerű cselek, átadások, átvételek tenyérrel, átadások, átvételek fonákkal.

valószínűség számítás,
térbeli alakzatok,
tájékozódás.

Vizuális kultúra: tárgy-
és környezetkultúra,
vizuális kommunikáció.

Fizika: mozgások,
ütközések, erő,
energia.

Biológia-egészségtan: az
emberi szervezet
működése, energianyerési
folyamatok



Taktikai elemek: támadások, védekezések.

Tollaslabdázás

Technikai elemek: ütőfogása, alaphelyzet, adogatás, megütés, lábmunka, ejtés, leütés, magas labda ütésének technikája, ütés fajták kombinálása, Egyéni és páros játék.

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talaj gyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával.

Asztalitenisz

Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok. Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. Versenyzés
Versenytapasztalatok a diáksport, az élsport vagy a szabadidősport területén.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás, labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás, labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárési viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között üzhető új testedzési



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.

A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez. A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatatlanságot és a félelmet.

Motoros készségfejlesztés - mozgástanulás

Térbeli, az energia befektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség), valamint a mozgáskapcsolatok felismerése a természetes mozgásokban és a sportági



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

technikákban, taktikákban, stratégiákban. Sportági mozgásanyag technikai és taktikai repertoárjának ismerete, alkalmazási területei, értékelése a hatékonyság jegyében. Új sportági ismeretek és rendszerek európai és más országokból.

Játék

Testnevelési és sportjátékok szabályrendszere és kritikai értelmezése közösség-, illetve csapatépítő funkcióval.

Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere, szabálytudat és alkalmazás. Játékstratégiák adaptív technika és taktika alkalmazásával, értékelésével.

Személyes és társas folyamatok a megismerésben, értékelésben, asszertivitásban és sikerorientáltságban.

Versenyzés

Sportágak szabályrendszere, alkalmazási képessége.

Sportversenyek szervezése és korosztályi rendszerek.

Sportszerűség, sikerorientáltság és kudarcűrő képesség a sportban és azon kívül.

Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.

Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a teljesítmény elismerése.

A magyar és nemzetközi sport sikerei, értékelési rendszerei.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, gyorsaság, állóképesség.

Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogató, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.

Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

**A fejlesztés várt
eredményei**

Sportjátékok

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.

A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok és mozgásformák

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat.

Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.

A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív

sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz

szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p><i>Önvédelem és küzdősportok</i> Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom. Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i> Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fitsségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzetség érdekében. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.</p>
--	---

10. évfolyam		
	Témakör	Óraszám
1.	Természetes és nem természetes mozgásformák	6+folyamatos
2.	Sportjátékok	30
3.	Atlétikai jellegű feladatok	20
4.	Torna jellegű feladatok	20
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	20
6.	Önvédelmi és küzdő feladatok	12
	Összesen	108

A 11. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:

A sportági alapképzés alapvető fogalmainak ismerete és képi, fogalmi összekötése.
A képességfejlesztés két-három eljárásainak megértése. Kialakuló önfegyelem a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben.



A sportágakra jellemző alaptechnikák, mozgásstílus megjelenítése még hibákkal, de javuló színvonalon. A rendszeres mozgás, egészséges életmód, versenyzés, sportteljesítmény kategóriáknak megismerése, megértése és sajáttapasztalatra épülő megfogalmazása is.	
--	--

Szemponatok a tanulók teljesítményének értékeléséhez

Az anyanyelven folytatott kommunikáció kulcskompetencia esetében, ha a tanulók különböző kreatív, koreografált mozgássorokat találnak ki az adott atlétikus mozgássorokra alapozva és azt szóban el tudják mondani, majd azt helyesen be is tudják mutatni, plusz érdemjeggyel jutalmazandó. A legmagasabb osztályzat akkor javasolt, ha a tanuló teljes biztonsággal képes az adott mozgáskombinációk végrehajtására azok előzetes gyakorlása nélkül.

A fizikális és technikai képesség fejlődésének értékelés mellett vegyük figyelembe az osztályzatnál, hogy mennyire épült be a tanulók életfelfogásába, életvitelébe a későbbi életvitelüket jelentős mértékben meghatározó képességek értéke.

Az ellenőrzésnél elsősorban a hozzáállást értékeljük és ne a végrehajtás minőségét.

A gyakorlati feladatok tekintetében a tanulók legyenek képesek a labdát a társnak mind két kézzel a kezébe dobni vagy pattintani, vagy mind két lábbal eljuttatni sikeresen különböző távolságokból.

Legyenek képesek a saját maguk által eldobott és felpattanó labda magasságát sikeresen megbecsülni, a társuk által megcsavart labda haladási irányát sikeresen eltalálni minden évfolyamon. Tudjanak egy labdát a célba juttatni.

A „tanulás megtanulása” kompetencia leginkább a tanulók problémamegoldásával mérhető le, mutatkozik meg.

11. évfolyam

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	A helyi tanterv szerint választott sportjátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.	



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése.</p> <p>Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése.</p> <p>Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése.</p> <p>A többféle sportjáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG Általános feladatok <i>Az önszervezés gyakorlása</i> Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával. A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása. <i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p> <p><i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűség számítás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.

A kosárlabdában, a szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.

Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.

A sportjáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.

A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.

Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.

A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is.

Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat.

Versenyhelyzetek

A sportjátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.

Kosárlabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés



különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, lepattanó labda megszerzése,
A technikákat alkalmazó játékok párban,

Taktikai továbbfejlesztés

- A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, – gyakorlása és önálló alkalmazása.
- Formációk begyakorlása két ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.
- Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.
- Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).

Röplabda

A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus.

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében: alapérintések különböző testhelyzeteken keresztül (térdelve, ülésből, hajlított állásból), érintő labdatovábbítások társnak vagy céltárgyra, társtól dobott labda továbbítása alkar vagy kosár érintéssel földre helyezett zsámolyba, svédsekre nybe, ütött labdával mozgó cél eltalálása.
- Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról.
- Leütés, ejtés támadó technikák elsajátítása talajról és felugrásból.
- A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.
- A háló felett ékeztetett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.
- Az eredményes sáncolás elsajátítása egyénileg.
- Gurulások, labdamentések technikájának elsajátítása.
- „Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.



Taktikai továbbfejlesztés

- Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.
- 4:2-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.
- Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.

A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.

A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.

A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.

A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.

A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése.

A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és környezet felelős, jövőorientált használata.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

A fejlesztés várt eredményei

A helyi tanterv szerint tanított két sportjátékra vonatkozóan:

Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az adott sportjáték főbb versenykörülményeinek ismerete.

Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat.

2-3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés.

A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.

Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.</p> <p>Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.</p> <p>Kiss tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.</p> <p>Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is.</p> <p>Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele.</p> <p>A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>	



Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none">– A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.– Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően, iskolai jeles napokon, esetenként ünnepélyes lebonyolítással. <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none">– A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.– Az agonista és antagonist izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.– Kézi szerek alkalmazása.– 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok.– Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.– Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.– Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.– Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban.– Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.	<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p> <p><i>Művészetek:</i> az esztétika fogalma, romantika, modernitás.</p> <p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p>



- Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna, sporttorna

Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban választott egy szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szeren új mozgásany tanulása, gyakorlása.

Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok:

- tarkóállás,
- fejállás,
- kézállás,
- mérlegek
- kéztámasszal,
- mérlegállások,
- spárgák,
- hidak

Mozgásos gyakorlatelemek:

- gurulóátfordulások különböző irányokba,
- gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba,
- tarkóbillenés,
- fejen átfordulás,
- kézen átfordulás oldalt,
- kézen átfordulás,
- vetődések,
- átguggolások,
- átterpesztések,
- lábkörzések,
- dőlések,
- felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban,

Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.



Talajtorna gyakorlatsorok

- Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.
- Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.

Szertorna-gyakorlatok

A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára

Korláton:

- terpeszülés,
- harántülés,
- nyújtott támasz,
- hajlított támasz,
- oldaltámaszok,
- lebegőtámasz,
- lebegő-felkartámasz,
- felkarfüggés,
- alaplendületek támaszban és felkarfüggésben,
- beterpesztések,
- terpeszpedzés,
- támlázás,
- szökkenés,
- fellendülés előre terpeszülésbe,
- felkarállás,
- felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba,
- vetődési leugrás,
- kanyarlati leugrás.



Gyűrűn:

- kéz- és lábfüggések,
- függések,
- lefüggések,
- mellő függőmérleg,
- hajlított támasz,
- nyújtott támasz,
- alaplendület,
- lendületvétel,
- húzódás-tolódás támaszba,
- vállátfordulás előre,
- homorított leugrás,
- leterpesztés hátra.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára

Gerendán:

- állások,
- térdelések,
- ülések,
- fekvések,
- térdelőtámaszok,
- mérlegek,
- guggoló támaszok,
- fekvőtámaszok,
- támaszban átlendítés,
- belendítés,
- hason fekvésből emelés fekvőtámaszba,
- térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban,
- szökdelések,
- lábtartás cserék,
- felugrás egy láb át- és belendítéssel,
- homorított leugrás,
- terpesz csukaugrás.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése



önállóan.

A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.

Ritmikus gimnasztika

Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása.

A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.

Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.

Szabadgyakorlatok

A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.

Kötélgyakorlatok

Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötél dobások és - elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.

Aerobik mindkét nemnek



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlatok által:

- Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.
- Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal.
- Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.

Táncos mozgásformák

Történelmi táncok gyakorlása

Keringő – 5-6 motívumból álló rövid koreográfia megtanulása és ismétlése, bemutatása.

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.

Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.

A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.

A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).

A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése,



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése.</p> <p>A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése.</p> <p>Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében.</p> <p>Tornasport és tánc történeti ismeretek, érdekességek.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítés</p> <p>Gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.</p> <p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.</p> <p>Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban.</p> <p>A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.</p> <p>Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.</p> <p>Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
---	-----------------------------------	----------------------------



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>Előzetes tudás</p>	<p>Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás.</p> <p>Különbéle bottechnikák a váltófutásban.</p> <p>Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.</p> <p>A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.</p> <p>Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén.</p> <p>A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása.</p> <p>Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.</p> <p>A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.</p> <p>A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások</p> <p><i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i></p> <p>A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, versenyszerű végrehajtása, eredményorientált együttműködés váltófutásban.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári</i></p>	



<p>Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés.</p> <p>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás.</p> <p>Választás a távok közül.</p> <p>A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása.</p> <p>Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában.</p> <p>Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.</p> <p>Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p>Ugrások</p> <p>A homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása.</p> <p>Választás a magasugró technikák közül.</p> <p>5-7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás.</p> <p>Közreműködés versenyek lebonyolításában.</p> <p>Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1-3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2-4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása.</p> <p>Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások</p> <p>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése.</p>	<p><i>ismeretek:</i></p> <p>Az olimpiai eszme.</p> <p>Az újkori olimpiák története</p>
---	--



Teljes lendületből történő hajítás.

Választás az egyes lökő mozdulatok közül.

Forgásból egykezes vetés végrehajtása.

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.

A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete.

Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.

Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.

„A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.

Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés.

Az élettani különbségek ismerete.

Tájékoztató futás alapjainak ismerete.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpon, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és flop-technika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.

A fejlesztés várt eredményei

A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.

Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.

Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.

Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	<p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete.</p> <p>A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.</p> <p>A baleseti kockázatok mérlegelése.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.</p> <p>Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése.</p> <p>Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése.</p> <p>A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra.</p> <p>A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a		<i>Biológia- egészségtan:</i> élettan.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.

A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése.

Edzés a természet erőivel - játszótérek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.

Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedésbiztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva. Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.

A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése.

Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.

A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.

A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadterén végzett sportolás során.

A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.

A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.).

Egy választott alternatív sportágban a világ elitteljesítményének ismerete.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, recycle – újrahasznosítás,



példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet használat.

A fejlesztés várt eredményei

A helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.

Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.

Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.

Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> ókori olimpiák,



Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben, kakasviadatok, páros, illetve csapatformában, lovascsata, kötélhúzás, sportszer megszerzése a társtól (medicinlabda, tornabot stb.).

Népi, hagyományőrző és küzdőjátékok, egyéni, páros és csapatversenyek formájában.

Grundbirkózás cselekvés biztos gyakorlása:

Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.

A mögé kerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása.

Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.

Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.

Dzsúdó sportági készségfejlesztés:

A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése.

Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltogatások, előre, hátra, oldalra gurulások.

Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelő fogás, fojtás).

Támadás elhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadás elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása.

Félelmek, szorongások, frusztrációk másokkal történő megosztásának és megbeszélésének képessége.

hősök, távol- keleti kultúrák.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>Az érzellem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.</p> <p>A sportszerű küzdelem jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.	
A fejlesztés várt eredményei	
A szabályok és rituálék betartása. Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése. Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban. Magabiztos támadáselhárítás és viselkedés veszélyeztetettség esetén.	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 6 óra + folyamatos
Előzetes tudás	<p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.</p> <p>Stressz- és feszültségoldó, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.</p> <p>Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.</p> <p>A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	
A tematikai egység nevelési-	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

fejlesztési céljai	<p>megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása.</p> <p>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés Általános és sportág specifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. A sportjátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt. Edzés, terhelés A fejlesztés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya. Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.	<i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció. <i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.

A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.

Önálló mozgásprogram-tervezés.

A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.

A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.

A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.

Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.
Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.

NETFIT mérés – központi előírás szerint.

Az egészséges test és lélek megóvása.

A munkahelyi és egyéb ártalmakra való felkészítés: az egészséges lábboltozat megőrzésének és a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.

A megtanult és folyamatosan használt stressz- és feszültségoldó módszerek tudatos alkalmazása, a feszültségek szabályozása.

A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.

A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.

A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.</p> <p>Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban.</p> <p>A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete.</p> <p>A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.</p> <p>A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete.</p> <p>A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.</p> <p>A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.</p> <p>Az öröm, mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő élménye (motiváció).</p> <p>A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Sportág specifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, stressz- és feszültségoldás, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.</p> <p>Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése.</p> <p>Tudatos védekezés a stresszes állapot ellen, feszültségek szabályozása.</p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.</p> <p>A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.</p>	

Heti + két testnevelésóra azoknak a diákoknak, akik nem rendelkeznek igazolt egyesületi tagsággal vagy nincs amatőr sportolói szerződésük.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Tematikai egység Fejlesztési cél	Játékok, versengések	Órakeret 72 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA		<i>Matematika:</i> logika,

<p>A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittség fejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák gyakorlati alkalmazása. Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei. Inklúzióra érzékenyítő játékok. Kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok.</p> <p>Kosárlabdázás A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek.</p> <p>Röplabdázás Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések</p>	<p>valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok</p>
--	---



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Kézilabdázás

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.

Labdarúgás

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Floorball

Technikai elemek: ütőfogása, labdavezetés, lövő mozdulat kialakítása, védő alapállás, egyszerű cselek, átadások, átvételek tenyeresrel, átadások, átvételek fonákkal.

Taktikai elemek: támadások, védekezések.

Tollaslabdázás

Technikai elemek: ütőfogása, alaphelyzet, adogatás, megütés, lábmunka, ejtés, leütés, magas labda ütésének technikája, ütés fajták kombinálása, Egyéni és páros játék.

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talaj gyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával.

Asztalitenisz

Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételel. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játzmák.

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.
Földharcjátékok. Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés,
kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állasküzdelmek
azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó
elsajátított elemeinek alkalmazásával. Versenyzés
Versenytapasztalatok a diáksport, az élsport vagy a
szabadidősport területén.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás,
labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő
végrehajtásával. A kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás,
labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a
fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.
A szervezet edzettségének növelése a szabadterén különböző
időjárás viszonyok között, a játékelemek intenzív
gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és
koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az
edzettség és fittség szervi megalapozásához. A röplabdajáték
szabadidőben, szabadterén, strandon is játszható technikai
készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása
Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban,
formális és informális keretek között üzhető új testedzési
formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet
edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének
fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges
életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos
magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák
megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése,
technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A
technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek
tudatosításával prevenció ismeretek átadása.

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és
tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a
veszélyes helyzetek és fenyegettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű
végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló
tanulás segítése érdekében.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek
kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A
sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás
fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.
A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készségeinek elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez. A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.
Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.
A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.
A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.
A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.

Motoros készségfejlesztés - mozgástanulás

Térbeli, az energia befektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség), valamint a mozgáskapcsolatok felismerése a természetes mozgásokban és a sportági technikákban, taktikákban, stratégiákban. Sportági mozgásanyag technikai és taktikai repertoárjának ismerete, alkalmazási területei, értékelése a hatékonyság jegyében. Új sportági ismeretek és rendszerek európai és más országokból.

Játék

Testnevelési és sportjátékok szabályrendszere és kritikai értelmezése közösség-, illetve csapatépítő funkcióval.
Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere, szabálytudat és alkalmazás. Játékstratégiák adaptív technika és taktika alkalmazásával, értékelésével.
Személyes és társas folyamatok a megismerésben, értékelésben, asszertivitásban és sikerorientáltságban.

Versenyzés

Sportágak szabályrendszere, alkalmazási képessége.
Sportversenyek szervezése és korosztályi rendszerek.
Sportszerűség, sikerorientáltság és kudarcűrő képesség a sportban és azon kívül.
Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.
Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása,



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>a teljesítmény elismerése. A magyar és nemzetközi sport sikerei, értékelési rendszerei.</p>	
--	--

<p>Kulcsfogalmak / fogalmak</p>	<p>Bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, gyorsaság, állóképesség.</p> <p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p> <p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycapat.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
---------------------------------	---



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

**A fejlesztés várt
eredményei**

Sportjátékok

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.

A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok és mozgásformák

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat.

Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.

A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív

sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz

szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p><i>Önvédelem és küzdősportok</i> Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom. Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i> Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.</p>
--	--

11. évfolyam		
	Témakör	Óraszám
1.	Természetes és nem természetes mozgásformák	6+folyamatos
2.	Sportjátékok	30
3.	Atlétikai jellegű feladatok	20
4.	Torna jellegű feladatok	20
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	22
6.	Önvédelmi és küzdő feladatok	10
	Összesen	108

A 12. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:

A sportági alapképzés alapvető fogalmainak ismerete és képi, fogalmi összekötése. A képességfejlesztés két-három eljárásainak megértése. Kialakuló önfegyelem a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben.



A sportágakra jellemző alaptechnikák, mozgásstílus megjelenítése még hibákkal, de javuló színvonalon. A rendszeres mozgás, egészséges életmód, versenyzés, sportteljesítmény kategóriáknak megismerése, megértése és sajáttapasztalatra épülő megfogalmazása is.	
--	--

Szemponatok a tanulók teljesítményének értékeléséhez

Az anyanyelven folytatott kommunikáció kulcskompetencia esetében, ha a tanulók különböző kreatív, koreografált mozgássorokat találnak ki az adott atlétikus mozgássorokra alapozva és azt szóban el tudják mondani, majd azt helyesen be is tudják mutatni, plusz érdemjeggyel jutalmazandó. A legmagasabb osztályzat akkor javasolt, ha a tanuló teljes biztonsággal képes az adott mozgáskombinációk végrehajtására azok előzetes gyakorlása nélkül.

A fizikális és technikai képesség fejlődésének értékelés mellett vegyük figyelembe az osztályzatnál, hogy mennyire épült be a tanulók életfelfogásába, életvitelébe a későbbi életvitelüket jelentős mértékben meghatározó képességek értéke.

Az ellenőrzésnél elsősorban a hozzáállást értékeljük és ne a végrehajtás minőségét.

A gyakorlati feladatok tekintetében a tanulók legyenek képesek a labdát a társnak mind két kézzel a kezébe dobni vagy pattintani, vagy mind két lábbal eljuttatni sikeresen különböző távolságokból.

Legyenek képesek a saját maguk által eldobott és felpattanó labda magasságát sikeresen megbecsülni, a társuk által megcsavart labda haladási irányát sikeresen eltalálni minden évfolyamon. Tudjanak egy labdát a célba juttatni.

A „tanulás megtanulása” kompetencia leginkább a tanulók problémamegoldásával mérhető le, mutatkozik meg.

12. évfolyam

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 26 óra
Előzetes tudás	<p>A helyi tanterv szerint választott sportjátékokban a 9–11. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.</p> <p>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p>	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése.</p> <p>Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése.</p> <p>Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése.</p> <p>A többféle sportjáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Általános feladatok <i>Az önszervezés gyakorlása</i> Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával. A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása. <i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i> A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések. Kosárlabdában, a szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása. Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p> <p><i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűség számítás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.

A sportjáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.

A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.

Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.

A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat.

Versenyhelyzetek

Az sportjátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.

Kosárlabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás.
- A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.

Taktikai továbbfejlesztés

- A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása.
- Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben (elzárások, elfutások, leválás, lepördülések).
- Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.
- Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).



Röplabdázás

A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus.

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

- A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében: alapérintések különböző testhelyzeteken keresztül (térdelve, ülésből, hajlított állásból), érintő labdatovábbítások társnak vagy céltárgyra, társtól dobott labda továbbítása alkar vagy kosár érintéssel földre helyezett zsámolyba, svéd szekrénybe, bombázás lengőlabdára, ütött labdával mozgó cél eltalálása.
- Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.
- Leütés, pörgetés, ejtés támadó technikák elsajátítása talajról és felugrásból.
- A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.
- A háló felett ékezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.
- Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.
- Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.
- Röptenisz, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.

Taktikai továbbfejlesztés

- Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.
- 4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.
- Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.

A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>épülésének megértése.</p> <p>A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.</p> <p>A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.</p> <p>A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.</p> <p>A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése.</p> <p>A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és környezet felelős, jövőorientált használata.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A helyi tanterv szerint tanított két sportjátékra vonatkozóan:</p> <p>Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.</p> <p>Az adott sportjáték főbb versenykörülményeinek ismerete.</p> <p>Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat.</p> <p>Ötletjáték és 2-3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepek való megfelelés.</p> <p>A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.</p> <p>A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.</p> <p>Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.</p> <p>Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.</p> <p>Kiss tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.</p> <p>Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai</p>	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is.</p> <p>Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele.</p> <p>A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése.</p> <p>A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.</p>	<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia- egészségtan:</i> az</p>	



<p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none">– A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.– Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.– Kézi szerek alkalmazása.– 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.– Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.– Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.– Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.– Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban.– Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.– Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal. <p>Torna, sporttorna</p> <p>Talajon és a helyi tanterv szerint választott vagy választható egy szeren. a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató új mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna</i></p> <p><i>Tartásos gyakorlatformák, elemkapcsolatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– tarkóállás,– fejállás,	<p>izomműködés élettana.</p> <p><i>Művészetek: az esztétika fogalma.</i></p>
--	--



- kézállás,
- mérlegek
- kéztámasszal,
- mérlegállások,
- spárgák,
- hidak

Mozgásos gyakorlatelemek:

- bukfencek különböző irányokba,
- tarkóbillenés,
- fejen átfordulás,
- kézen átfordulás oldalt,
- vetődések,
- átuggolások,
- átterpesztések,
- lábkörzések,
- dölések,
- felállások

Az elemek végrehajtása egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.

Talajtorna gyakorlatsorok

Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.

Szertorna-gyakorlatok

A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának



továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára

Korlátan:

- terpeszülés,
- harántülés,
- nyújtott támasz,
- hajlított támasz,
- oldaltámaszok,
- lebegőtámasz,
- lebegő-felkartámasz,
- felkarfüggés,
- alaplendületek támaszban és felkarfüggésben,
- beterpesztések,
- terpeszpedzés,
- támlázás,
- szökkenés,
- fellendülés előre terpeszülésbe,
- felkarállás,
- felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba,
- vetődési leugrás,
- kanyarlati leugrás.

Gyűrűn:

- kéz- és lábfüggések,
- függések, lefüggések,
- mellső függőmérleg,
- hajlított támasz,
- nyújtott támasz,
- alaplendület,
- lendületvétel,
- húzódás-tolódás támaszba,
- vállátfordulás előre,
- homorított leugrás,
- leterpesztés hátra.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára



Gerendán:

- állások,
- térdelések,
- ülések,
- fekvések,
- térdelőtámaszok,
- mérlegek,
- guggoló támaszok,
- fekvőtámaszok,
- támaszban átlendítés,
- belendítés,
- hason fekvésből emelés fekvőtámaszba,
- térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban,
- szökdelések,
- lábcserék,
- felugrás egy láb át- és belendítéssel,
- homorított leugrás,
- terpesz csukaugrás.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgással.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.

A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – alkalmazása.

Ritmikus gimnasztika

Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való



elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.

Szabadgyakorlatok gyakorlása

A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.

Kötélgyakorlatok gyakorlása

Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és - elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.

Aerobik mindkét nemnek

A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által:

- Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.
- Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal.
- Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.
- Aerobik bemutatók az osztályon belül.

Táncos mozgásformák

Történelmi táncok gyakorlása



Palotás– 5-6 motívumból álló rövid koreográfia megtanulása és ismétlése, bemutatása.

Néptánc gyakorlása

- A magyar néptánc kincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint.
- Egy dunántúli és/vagy alföldi és/vagy erdélyi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.

Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.

A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.

A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).

A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése.

A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése.

Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében.

Tornasport és tánc történeti ismeretek, érdekességek.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.

A fejlesztés várt eredményei



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.

Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.

Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása. Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.

Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban.

A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.

Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.

Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.

Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.

Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajtás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában. Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása.	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.</p> <p>A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.</p> <p>A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások</p> <p><i>Rövidtáv, váltófutás,</i></p> <p>A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, versenyszerű végrehajtása, eredményorientált együttműködés váltófutásban.</p> <p>Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés.</p> <p>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás.</p> <p>Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.</p> <p>Ugrások</p> <p>Az elrugaszkodó láb, lendítő láb és lendítő kar aktív bekapcsolása.</p> <p>A homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i></p> <p>hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i></p> <p>Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>



Választás a magasugró technikák közül.

5-7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás.

Közreműködés versenyek lebonyolításában.

Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása.

1-3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2-4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása.

Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.

Dobások

A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése.

Teljes lendületből történő hajítás.

A forgásos technika gyakorlása a súlylökésnél. Választás az egyes lökő mozdulatok közül.

Forgásból egykezes vetés végrehajtása.

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.

A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete.

Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.

Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.

„A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.

Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az élettani különbségek ismerete. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és flop-technika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.	
A fejlesztés várt eredményei	
A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben. Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete. Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése. Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete. Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése.</p> <p>A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra.</p> <p>A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése.</p> <p>A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.</p> <p>A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése.</p> <p>Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedésbiztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva. Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.</p> <p>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése.</p> <p>Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.</p> <p>A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>élettan.</p>



ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
<p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során.</p> <p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.).</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ elitteljesítményének ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet használat.	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>A helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.</p> <p>Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.</p> <p>Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.</p> <p>Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 8 óra
Előzetes tudás	<p>Biztonsági követelmények és a küzdelekkel kapcsolatos rituálé.</p> <p>Az indulatok feletti uralom.</p> <p>Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.</p> <p>A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.</p>	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése.</p> <p>Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására.</p> <p>A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:</p> <p>Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben, kakasviadalok páros, illetve csapatformában, lovascsata, kötélhúzás, sportszer megszerzése a társtól (medicinlabda, tornabot stb.).</p> <p>Népi, hagyományörző és küzdőjátékok, egyéni, páros és csapatversenyek formájában.</p> <p>Grundbirkózás cselekvés biztos gyakorlása:</p> <p>Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.</p> <p>A mögé kerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása.</p> <p>Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.</p> <p>Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.</p> <p>Dzsúdó sportági készségfejlesztés:</p> <p>A 9-11. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i></p> <p>ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák.</p>



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások.

Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelő fogás, fojtás).

Támadás elhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadás elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása.

Félelmek, szorongások, frusztrációk másokkal történő megosztásának és megbeszélésének képessége.

Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.

A sportszerű küzdelem jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.

Kulcsfogalmak / fogalmak

Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.

A fejlesztés várt eredményei

A szabályok és rituálék betartása.

Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.

Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret
Előzetes tudás	Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.	6 óra + folyamatos



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p>Stressz- és feszültségoldó, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.</p> <p>Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.</p> <p>A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő preventív és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása.</p> <p>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános és sportág specifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>A sportjátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejlesztés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása:</p>	<p><i>Biológia- egészségtan:</i></p> <p>anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i></p> <p>egyszerű gépek, erő, munka.</p>



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.

Főbb témák:

Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.

A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.

A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.

A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.

Önálló mozgásprogram-tervezés.

A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.

A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.

A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.

Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.

Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.

NETFIT mérés – központi előírás szerint.

Az egészséges test és lélek megóvása

A munkahelyi és egyéb ártalmakra való felkészítés: az egészséges lábboltozat megőrzésének és a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.

A stressz oldás gyakorlatai.

Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.

A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.

A megtanult és folyamatosan használt stressz- és feszültségoldó módszerek tudatos alkalmazása, a feszültségek szabályozása.

A testi-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.

A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.

A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.

A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.

Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban.

A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete.

A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.

A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete.

A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.

A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.

Az öröm, mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció).



Mezőberényi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégium

Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
Sportág specifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, stressz- és feszültségoldás, ingernagyság, ingergyakorosság, gerinckímélet.	
A fejlesztés várt eredményei	
A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete. Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Tudatos védekezés a stresszes állapot ellen, feszültségek szabályozása. A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja. A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.	

Heti + két testnevelésóra azoknak a diákoknak, akik nem rendelkeznek igazolt egyesületi tagsággal vagy nincs amatőr sportolói szerződésük.

Tematikai egység Fejlesztési cél	Játékok, versengések	Órakeret 64 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA		<i>Matematika:</i> logika,

<p>A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittség fejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák gyakorlati alkalmazása. Testnevelési és sportjátékok taktikai és stratégiai elemei. Inklúzióra érzékenyítő játékok. Kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok.</p> <p>Kosárlabdázás A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek.</p> <p>Röplabdázás Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.</p> <p>Kézilabdázás A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével.</p> <p>Labdarúgás A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2</p>	<p>valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok</p>
---	---



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések.

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Floorball

Technikai elemek: ütőfogása, labdavezetés, lövő mozdulat kialakítása, védő alapállás, egyszerű cselek, átadások, átvételek tenyeresrel, átadások, átvételek fonákkal.

Taktikai elemek: támadások, védekezések.

Tollaslabdázás

Technikai elemek: ütőfogása, alaphelyzet, adogatás, megütés, lábmunka, ejtés, leütés, magas labda ütésének technikája, ütés fajták kombinálása, Egyéni és páros játék.

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talaj gyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával.

Asztalitenisz

Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevitelével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok. Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögé kerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatok. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. Versenyzés Versenytapasztalatok a diáksport, az élsport vagy a szabadidősport területén.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás,



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás, kézilabdázás, röplabdázás, labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadterén különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A röplabdajáték szabadidőben, szabadterén, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása. A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.

A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez. A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

Ismeretek a szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.

Motoros készségfejlesztés - mozgástanulás

Térbeli, az energia befektetésre vonatkozó tudatosság (idő, gyorsaság, erő, állóképesség), valamint a mozgáskapcsolatok felismerése a természetes mozgásokban és a sportági technikákban, taktikákban, stratégiákban. Sportági mozgásanyag technikai és taktikai repertoárjának ismerete, alkalmazási területei, értékelése a hatékonyság jegyében. Új sportági ismeretek és rendszerek európai és más országokból.

Játék

Testnevelési és sportjátékok szabályrendszere és kritikai értelmezése közösség-, illetve csapatépítő funkcióval.

Játékszabályok és játéktípusok kapcsolatrendszere, szabálytudat és alkalmazás. Játékstratégiák adaptív technika és taktika alkalmazásával, értékelésével.

Személyes és társas folyamatok a megismerésben, értékelésben, asszertivitásban és sikerorientáltságban.

Versenyzés

Sportágak szabályrendszere, alkalmazási képessége.

Sportversenyek szervezése és korosztályi rendszerek.

Sportszerűség, sikerorientáltság és kudarcűrő képesség a sportban és azon kívül.

Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.

Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a teljesítmény elismerése.

A magyar és nemzetközi sport sikerei, értékelési rendszerei.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

<p>Kulcsfogalmak / fogalmak</p>	<p>Bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, gyorsaság, állóképesség.</p> <p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p> <p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkézes mellső átadás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
--	--



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

**A fejlesztés várt
eredményei**

Sportjátékok

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.

A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok és mozgásformák

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat,.

Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Atlétika jellegű feladatok

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.

A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív

sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz

szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.



Hatosztályos gimnáziumi helyi tanterv
TESTNEVELÉS ÉS SPORT

	<p><i>Önvédelem és küzdősportok</i> Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom. Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i> Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében. A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.</p>
--	--

12. évfolyam		
	Témakör	Óraszám
1.	Természetes és nem természetes mozgásformák	6+folyamatos
2.	Sportjátékok	26
3.	Atlétikai jellegű feladatok	20
4.	Torna jellegű feladatok	16
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	20
6.	Önvédelmi és küzdő feladatok	8
	Összesen	96



A 12. évfolyam befejezéséhez szükséges minimum:

A diák által értelmezett és használt terminológia jelentős bővülése különösen a sportági alapképzés és a képességfejlesztés területén. Erősödő önfegyelem a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben. A sportágakra jellemző alapttechnikák, mozgásstílus pontos rögzítése. A rendszeres mozgás, egészséges életmód, versenyzés, sportteljesítmény kategóriáknak elfogadása a műveltségterület alapvető értékeiként. Az egyöntetű és egyéni képességek szerint differenciált tanári utasítások maradéktalan végrehajtása. A céltudatos egészségmegőrzés kialakulása. A technikai hibák, egyéni sikertelenségekkel való szembesülés, annak teljesítményt rontó tulajdonságának elfogadása, megértése. Tehetség szerinti alkalmi versenyzés az osztályban, iskolában és iskolán kívül egyesületi és tömegsportrendezvényeken. A sportági szabályok jellegformáló és szocializáló szerepének megértése, az együtt játszás konfliktusainak csökkentése. Alapfokú tájékozottság a rendszeres edzés és a fizikai teljesítmények összefüggéseinek rendszerben.

Szemponatok a tanulók teljesítményének értékeléséhez

Az értékelés a megismerési folyamat zárása, ám egyben magában foglalja az elsajátítási időszak egészét. Ezáltal együttesen irányul a megszerzett tanulói tudás (képességek, tantárgyi tartalmak) és a tanári tevékenység (módszertani, didaktikai alapelvek, eljárások) értékelésére. Az értékelés során cél a tanulói előrehaladás mérése, a tanár által alkalmazott módszerek, eljárások eredményességének vizsgálata. A tanuló teljesítményének értékelése során együttesen vesszük vizsgálat alá az elsajátított ismeretet és a készségeket. Az ellenőrzés, értékelés típusa függ az értékelni kívánt tanegység tartalmától, nagyságától. Célja a tanulói előrehaladás ellenőrzése, minősítése. Az értékelés tekintetében vegyük figyelembe, hogy a 12. évfolyam az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakaszt reprezentálják, aminek az értékelés szempontjainál is meg kell jelennie annak érdekében, hogy követhető legyen az a folyamat, melynek során átalakul teljesen önértékelővé az érett ember, vagyis a külső kontroll belsővé alakul, javasoljuk a folyamatos tanári értékelés csökkentését a tanulói értékelés mértékének párhuzamos emelkedésével, természetesen tanári (háttér-) felügyelet mellett. A tanár minden esetben értékelje a tanulók fizikai és technikai képességeit a teljes képzés folyamán, szövegesen, adatok, osztályzat segítségével a helyi körülmények figyelembevételével. A kulcskompetenciák tekintetében azonban a tanári értékelést egyre inkább szorítsuk a háttérbe a tanulók, az osztály műveltségi színvonalának függvényében. Az ilyen típusú értékelés a fizikális és technikai képességeknél megismert módon történhet szövegesen, adatok, osztályzat segítségével a helyi körülmények figyelembevételével.