

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

9. AJTP előkészítő évfolyam

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.

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)

Óraterv	
Évfolyam:	előkészítő évfolyam
Heti óraszám:	3 + 2
Évi óraszám:	108 +72

Pedagógiai feladatok és nevelési célok

A testnevelés és sport műveltségtartalma ezen az iskolafokon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat. Ebben a szakaszban a Nemzeti alaptanterv kulcskompetenciáinak tudatosítására és a NAT-nak megfelelő sportműveltség, sportágismeret elsajátítására kell elsősorban törekedni. További cél az önálló felelősségvállalás, a munkabírási, a tanulás és mozgás helyes aránya, a választás a saját előnyben részesített rekreációs terület irányába kialakítása, és az azokkal kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése. A műveltségterület ebben az életszakaszban közvetíti a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját.

A diák alapvetően képessé válik az eddig megszerzett tudás, kompetenciák birtokában a tárgyi és eszköztudását fejleszteni, valamint felelősen végig tudja gondolni a jövőjét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, azok szerepét. A kerettantervben megjelenő mozgásos és kognitív tartalmak sikeres akkomodációjának érdekében inkább a tanuló 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, erősítik a tantárgy alapvető és aktuális motivációs tényezőit, pl. ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, fogyókúra, párválasztás, kikapcsolódás, feszültség-levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.

A kívánt célállapotban a fiatal képes a mozgáskommunikáció sokoldalú felhasználására, az iskolai testnevelésben tanult testgyakorlati ágak technikájának 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. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást, az adekvát játékok és versengések alkalmazását helyezi előtérbe. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legfőbb értékek közé sorolja. Megkülönböztetett figyelmet fordít a belső, didaktikai differenciálásra, hogy minden tanuló eljusson a megszerzhető tudás legmagasabb szintjére és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok. 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 tanulást, de egyúttal a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban bekövetkező fejlesztés határfokát is. A motoros tanulás sajátossága ugyanis, hogy a tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarat, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés várt eredményei

ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmazznak.

Megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, a *demokráciára nevelés és az erkölcsi nevelés* segítéséhez. A tanulók értik, tudják a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán hangsúlyt kap 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*. Kialakítják a társas viszonyokba ágyazott személyes identitást, és képessé teszik a fiatalot arra, hogy a sportban átélt konkrét élményeket szimbolikus síkon értelmezze, az élet más területén szerzett tapasztalataival összevesse, és az összefüggéseket megértse – ezáltal erősödik a *nemzeti öntudat, a hazafias nevelés*.

Ebben az életkorban már kiemelten valósulhat meg – a kognitív fejlesztési oldal figyelembevételével – a testnevelés és sport oktatásában az alapvető egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása.

A tantárgy tanításának alapja a szaknyelv fejlődését biztosító *anyanyelvi kommunikáció*. Célja, hogy a tanulók képesek legyenek objektív módon elemezni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon kommunikáljanak, és saját véleményüket artikuláltnak, határozottan fejtsek 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, ezáltal fejlődik a *szociális és állampolgári kompetencia*. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak tanulók *kommunikálni*, nézőpontokat kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tárgyalni, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni a stresszt és a frusztrációt, és építő módon kell ezeket kifejezésre juttatnia, továbbá különbséget kell tudnia tenni a személyes és a szakmai szféra 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 az új tudás és készségek megszerzését, feldolgozását és asszimilálását, továbbá útmutatások keresését és alkalmazását jelenti. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, ami rávezeti őket arra, hogy a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építsenek, annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában 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 a képesség, hogy az egyén a kockázatokat értékelni és adott esetben vállalni tudja. A mozgásminőség és mozgás kivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség*.

Képzési tartalom és metodika

A 9. előkészítő évfolyam kritikus állomásnak tekinthető az általános műveltségi képzésben. Ebben a szakaszban nyílik lehetőség a testnevelés és sport műveltségi terület mozgásos tartalmaival az absztrakt, kognitív attitűdök és nézet rendszerek hatékony alakítására, melynek jelentősége a kreatív, innovatív, környezettudatos, önreflexióra és saját nézeteinek felülvizsgálatára, bővítésére képes, testileg és lelkileg is egészséges, kooperatív tevékenységre interiorizálódott tudást jelenti az önálló felelősségvállalás az optimális fizikai és lelki állapotának a fenntartásáért. Tehát a testnevelés mozgásanyaga, illetve annak elsajátítása az eddigiektől eltérően nem célként, hanem eszközként és elsődleges örömforrásként jelenjen meg a stabil értékrendszer és kognitív funkciók fejlesztésében, az egyéni alkalmazkodóképesség egyidejű fejlesztésével. A tanterv megvalósításában folyamatosan figyelemmel kell kísérni tanulóinak testi, fizikai, és pszichikus fejlődését, s az iskolai életre ható életvitelét. Az eddiginél nagyobb szerepet kell biztosítani a demokratikus szellemű nyitott téma- és eszközválasztásnak, a nagyobb kínálatnak a testgyakorlási formák területén, és a párbeszédre alapuló interaktív oktatási módszereknek. Kiemelt figyelemmel kell kezelni a testgyakorlásban rejlő értékeket, amelyek hozzájárulnak a civilizációs ártalmak ellensúlyozásához, a tanulók optimalizált biológiai fejlődéséhez, és az aktív életre való felkészüléshez. A tanár törekedjen arra, hogy a lehető legváltozatosabb és legtöbb kombinációs lehetőséget hozza létre. A kombinációk számát emelje magasra, és ne ismételje meg a feladatokat 2-3 alkalomnál többször. Az így kialakított feladatok és kombinációk haszna akkor jelentkezik, ha magas variabilitással és alacsony ismétlésszámmal alkalmazkodásra készítjük az idegrendszert. Engedjük, hogy a tanulók is kitalálhassanak különböző kombinációkat, amit utánzással akár az egész osztály is együtt hajthat végre. Engedjük szabadjára a saját és a tanulók fantáziáját a testnevelés eszközrendszerének szigorú figyelembevételével. A tanulás legmagasabb fokán próbálkozhatunk a mozgás és a mozgásban résztvevő végtagok téri, idői, sebességi komponenseinek együttes változtatásával. Elsődleges célunk ebben az általános műveltséget megszilárdító fázisban az, hogy a tanulók intra- és intermuszkuláris koordinációját fejlesszük, ami elsősorban az idegrendszer alkalmazkodóképességének a fejlesztésében jelentkezik. Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztésének érdekében meg kell próbálnunk csökkenteni a klasszikus a „tanár bemutatja”, vagy a „diák bemutatja” feladat ismertetések számát. Ezzel elérhetjük azt, hogy a tanulók ne csak passzív elszenvedői, hanem aktív, tudatos résztvevői legyenek már a feladatok végrehajtása előtt.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 24 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 technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek 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, 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 gyakorlások és mérkőzések során.

Játékszituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játékszituáció 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 játékszituációk) 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 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 16 óra
Előzetes tudás	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>A kötél biztonságos mozgatása.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<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, 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> <ul style="list-style-type: none"> – 4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő 	<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> egyensúlyérzékelés,</p>

<p>hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Torna – iskolai sporttorna</p> <p><i>Talajtorna</i></p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – tarkóállás, – fejállás, – kézállás, – mérlegállások. <p><i>Mozgásos gyakorlatelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – gurulóátfordulások különböző irányokba, – tarkóbillenés, – kézenátfordulás oldalt – átguggolások, – lábkörzések, – dőlések, – felállások. 	<p>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>
--	---

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 függómérleg,
- 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 gyakorlási 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.

<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>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk ismerete.</p> <p>A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 18 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>	

<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.</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>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <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>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia- egészségtan:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</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. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egy lépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.</p> <p>Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során.</p>	<p><i>Ének-zene:</i></p> <p>ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i></p> <p>táblázatok, grafikonok.</p>
---	---

Helyből távolugrások, emelkedések.

A sportági technika gyakorlása

Az elrugaszkodó 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 dobószerezrel 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

<p>szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.</p> <p>A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.</p> <p>A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.</p> <p>Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.</p> <p>Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében.</p> <p>A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.</p> <p>A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>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.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>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.</p> <p>A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.</p> <p>A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 12 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>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<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>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>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.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése.</p> <p>A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.</p>	<p><i>Földrajz:</i></p> <p>időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

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
<p>Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.</p> <p>Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.</p> <p>Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.</p>

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.</p> <p>A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.</p> <p>A dzsúdoval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>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.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i>
A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel		keleti kultúra.

azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdesekhez

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

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, kudarcűrés 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 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.

--

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	<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.</p> <p>A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<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> <p>.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Bemelegítés</i></p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások,</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>

nyújtások, lendítések stb.).

Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.

A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.

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.

<p>A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.</p> <p>Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	
Kulcsfogalmak / fogalmak	
<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömeg index, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.</p>	
A fejlesztés várt eredményei	
<p>Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.</p> <p>A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.</p> <p>A preventív stressz- és feszültségoldó gyakorlatok tudatos alkalmazása.</p> <p>A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.</p> <p>A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.</p> <p>A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültségszabályozásban.</p>	

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Úszás és úszó jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 16 óra</p>
---	---	-----------------------------------

<p>Előzetes tudás</p>	<p>Biztonságos mozgás és tájékozódás a vízben, víz alatt. 25 méter mellúszás, A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés. Vízből mentés passzív társsal kis távolságon. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az úszóerő és az állóképesség fejlesztése, ennek során a monotónia tűrés erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása. Az erőközlés gazdaságosabbá tétele vízben és a víz alatti úszások során, a pihenés nélkül megtett táv növelése legalább két úszásnemben. A vízben mozgások során a levegővétel automatikussá és optimálissá tétele a bonyolultabb mozgásvariációk elvégzése során is. Az úszás prevenció és rekreáció előnyeinek tudatosítása.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Természetes mozgások, szervezett játékok végzése vízben. Vízbe és vízben ugrások egyénileg, párban, csoportban, változó kiinduló helyzetből. Járások, futások, forgások, irányváltások egyénileg, párban és csoportosban. Ugrások társ(ak) segítségével. Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető, nagy vízbiztonságot igénylő játékok. Alkotó játékok (gúlaépítés). Sor- és váltóversenyek szerrel és szer nélkül az úszótechnika részleges (pl. csak lábmunka) vagy teljes alkalmazásával.</p> <p>Képességfejlesztés Gyakorlatok a medencén kívül – a technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül.</p> <p>Az úszás technikája <i>Gyakorlás egy úszásnemben,</i>(mellúszás) a technika csiszolása a gazdaságosabb erőközlés érdekében. Az úszás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úszás adta monotónia tűrése. Úszások 800-1000-1200 méteren választott technikával. <i>A szabályos rajtok</i> (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemek megfelelő és <i>szabályos fordulók</i> (bukó, átcsapós) és a célbaérés elsajátítása.</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Fizika:</i> Közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, és vízszennyezés. Newton és Arkhimédész törvényei.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás.</p>
<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, életvédelem Úszó-gyógyúzó gyakorlatok testtartásjavító jelleggel. Tájékozódás a vízben – vízből mentés. Víz alatti gyakorlatok – tárgyak felhozása, növekvő távolságról. Tárgyak „vonszolása”, húzása a vízben. Mentőugrások elsajátítása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az egyén számára legbiztonságosabb úszásnem gyakorlása eredményeképp a pozitív fizikai, szellemi és érzelmi hatás lehetőségeinek, cselekvései motívumának széles körű ismerete.</p>	

<p>Az egyéni teljesítőképesség határai átlépésének lehetősége (önismeret, önfejlesztés) – élethossziglan fenntartható attitűd tudatosulása.</p> <p>Az úszás preventív, rekreációs előnyeinek ismerete, és az élethossziglan fenntartható rutin jelentőségének megértése.</p> <p>A vízből mentés felelősségének, veszélyeinek és szabályainak, pontos menetének ismerete.</p> <p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata, a hibajavítás megértése.</p> <p>A saját test mozgatása a vízben és víz alatt, és az ezzel kapcsolatos félelmek megfogalmazása, átélése és leküzdése.</p> <p>Vizes vetélkedőkben, játékokban – a társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével – asszertív, aktív részvétel.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Versenytechnika, szabályos levegővétel, fejesugrás, bukóforduló, átcsapós forduló, vízből mentés, mentőugrás.

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, játékszituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játékszituációk, 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,

<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 mellő átadás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testesel, 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.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
--	---

<p>A fejlesztés várt eredményei</p>	<p>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.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és mozgásformák</i> 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.</p>
--	---

	<p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Év folyamánként 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.</p> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i> 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.</p> <p><i>Önvédelem és küzdősportok</i> Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdekekkel 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>
--	--

	Témakör	Óraszám
1.	Természetes és nem természetes mozgásformák	12
2.	Sportjátékok	24
3.	Atlétikai jellegű feladatok	18
4.	Torna jellegű feladatok	16
5.	Alternatív környezetben üzhető sportok	12
6.	Önvédelmi és küzdő feladatok	10
7.	Úszás és úszó jellegű feladatok	16
	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 alaptechnikák, mozgásstílus megjelenítése még hibákkal, de javuló színvonalon. A rendszeres mozgás, egészséges életmód, versenyzés, sportteljesítmény kategóriáknak megismerése, megértése és saját tapasztalatra 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.

