

**HELYI TANTERV**  
**TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

**9. 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)**

<b>Óraterv</b>	
<b>Évfolyam:</b>	<b>9. előkészítő évfolyam</b>
<b>Heti óraszám:</b>	<b>3 + 2</b>
<b>Évi óraszám:</b>	<b>108 +72</b>

### ***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-akarati, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés várt eredményei ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmaznak.

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 fejték 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 párbeszeden 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 ismétlje 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 elszenvetői, hanem aktív, tudatos résztvevői legyenek már a feladatok végrehajtása előtt.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 32 óra
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. Szabálykövetés, az ellenfél tisztelete.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>		<i>Matematika:</i> logika,

## **A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok**

*Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok*

*A labda nélkül végzett mozgások*

- 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,

*Labdás ügyességfejlesztés*

- 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

*Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással*

- 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,

A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése.

## **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.

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.

- 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 feljátszott 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 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.

<p>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 együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok 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.</p>	

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>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.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>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 háttérének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának</p>	

	<p>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><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.</li> <li>– Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.</li> </ul> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– 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.</li> <li>– A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.</li> </ul> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.</li> <li>– Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése.</li> <li>– Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése.</li> <li>– Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</li> </ul> <p><b>Torna – iskolai sporttorna</b></p> <p><b>Talajtorna</b></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> 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>



*Tartásos gyakorlatelemek:*

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

*Mozgásos gyakorlatelemek:*

- gurulóátfordulások különböző irányokba,
- tarkóbillenés,
- kézenátfordulás oldalt
- átguggolások,
- lábkörzések,
- dölések,
- 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***

*Korlátton:*

- 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, ugrószekevényen 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**

<p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának 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>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<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 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>	

	A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Futások, rajtok</b></p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A z 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése. 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. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p><b>Ugrások, szökdelések</b></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, egylépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás. Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során. Helyből távolugrások, emelkedések.</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>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

### *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 szerekekkel, 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 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.

Dobóiskolai versengések.

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

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

<p>A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.</p> <p>A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás 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>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<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>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<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
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztatatok.</p> <p>Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.</p> <p>A természetben üzhető sportok alapszabályai.</p> <p>A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése.</p> <p>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére.</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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás,</p>

<p>lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető 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>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>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.</p>	<p>térképhasználat.</p>
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság- vakmerőség, közlekedési szabály.</p>	



### 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
<b>Előzetes tudás</b>	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p><i>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez</i></p> <p>Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p><b>Grundbirkózás</b></p> <p>A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések,</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

<p>kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p><b>Dzsúdó</b></p> <p>Eséstechnikák, földharc technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyellemmel.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
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 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Légző, stressz- és feszültségoldó és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna- gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. 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><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></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 megszerezése.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></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 ismételése.</p> <p><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő munka pulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).</p> <p>Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.</p> <p>A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.</p> <p>Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.</p> <p>Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.</p> <p>Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.</p> <p>Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal.</p> <p><b>NETFIT mérés – központi előírás szerint.</b></p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása.</p> <p>A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>

*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 hullámválzásai 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 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
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
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 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>
---------------------------------	--

<p><b>A fejlesztés várt eredményei</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b>  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.</p> <p>A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>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.</p> <p>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat,.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</p>
--	--

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.

#### *Önvédelem és küzdősportok*

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.

#### *Egészségkultúra és prevenció*

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 fitességi

paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével,

ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok

	<p>megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. 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>
--	---

<b>9. előkészítő évfolyam</b>		
	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Természetes és nem természetes mozgásformák	<b>12</b>
<b>2.</b>	Sportjátékok	<b>32</b>
<b>3.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>4.</b>	Torna jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>5.</b>	Alternatív környezetben űzhető sportok	<b>12</b>
<b>6.</b>	Önvédelmi és küzdő feladatok	<b>12</b>
	Összesen	<b>108</b>

<p><b>A 9. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:</b>  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.</p>	
---	--



### **Szempontok 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.

**HELYI TANTERV**  
**Testnevelés és sport 9-12. 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) illetve 160 (96+64)**

<b>Óraterv</b>				
<b>Évfolyam:</b>	<b>9.</b>	<b>10.</b>	<b>11.</b>	<b>12.</b>
<b>Heti óraszám:</b>	<b>3 + 2</b>	<b>3 + 2</b>	<b>3 + 2</b>	<b>3 + 2</b>
<b>Évi óraszám:</b>	<b>108 +72</b>	<b>108 +72</b>	<b>108 +72</b>	<b>96 +64</b>

## **HELYI TANTERV TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

### **9. 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.*

**Évi óraszám: 180 (108 +72)**

#### ***Pedagógiai feladatok és nevelési célok***

A testnevelés és sport műveltségterület tartalma 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 képviseletéhez, 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 megszerezhető 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 tartalmazzák.

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, szabadterei 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 fiatalt 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 fejték 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. 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 párbeszéd 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 28 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.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. Szabálykövetés, az ellenfél tisztelete.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok</b></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"> <li>– szlalom futások (változó irányokba),</li> <li>– vágták,</li> <li>– irányváltások,</li> <li>– taposások helyben,</li> <li>– súlypontemelkedések,</li> <li>– ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – fejlesztése</li> <li>– Az alapmozgások nagyszámú variációja. Cselek labdával és labda nélkül,</li> </ul> <p><i>Labdás ügyességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– haladás a labdával irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.</li> <li>– az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők,</li> <li>– a mozgástanulást segítő eszközök használata</li> </ul> <p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a bemelegítési modell ismételt gyakorlása.</li> <li>– sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások,</li> <li>– labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására,</li> <li>– labdavezetések variációi helyben és haladással,</li> <li>– páros, labdás gyakorlatok,</li> <li>– bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával,</li> </ul> <p>A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése.</p>	<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, energianyelési 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 tempóérzékenységet 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 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.

<p>Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.</p> <p>Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <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>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.</p> <p>Az alapvető szabályok sportszerű alkalmazása. Sportjátékok lényeges versenyszabályokkal.</p> <p>A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.</p> <p>A fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.</p> <p>Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p>	

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása.</p> <p>A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások</p>	



	<p>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 sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül. 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><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.</li> <li>– Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.</li> </ul> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– 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.</li> <li>– A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.</li> </ul> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.</li> <li>– Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése.</li> <li>– Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése.</li> <li>– Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8.</li> </ul>	<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, 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,</p>

osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.

önismeret, énkép,  
jellem, önreflexió,  
kooperatív munka.

## **Torna – iskolai sporttorna**

### ***Talajtorna***

#### *Tartásos gyakorlatelemek:*

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

#### *Mozgásos gyakorlatelemek:*

- gurulóátfordulások különböző irányokba,
- tarkóbillenés,
- kézenátfordulás oldalt
- átguggolások,
- lábkörzések,
- dölések,
- 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***

#### *Korlátan:*

- 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, ugrószekevényen 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. Célrányos 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).

<p><b>Táncos mozgásformák</b></p> <p><i>Néptánc gyakorlása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A magyar néptánc kincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai</li> <li>– (alkalmazhatók a Dráma és tánc kerettantervben kidolgozottak is).</li> <li>– Egy dunántúli és/vagy alföldi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.</li> </ul> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának 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>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<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 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></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> <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><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Futások, rajtok</b></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 résztávos 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>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>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> 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 sorozatugrás, 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 szerekekkel, 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*

<p>Kislabda hajító és szabadon választható egyéb dobószerszettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek. Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<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>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<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. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában. A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek</p>	



	<p>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
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></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>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.</p> <p>Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p> <p>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése.</p> <p>Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban.</p> <p>A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az</p>	<p><i>Földrajz:</i></p> <p>időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására. Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság- vakmerőség, közlekedési szabály.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<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 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p><i>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez</i></p> <p>Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúra.</i></p> <p><i>Biológia- egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</i></p> <p><i>Etika: a másik ember</i></p>

<p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességeik figyelembevételével történik.</p> <p><b>Grundbirkózás</b></p> <p>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.</p> <p><b>Dzsúdó</b></p> <p>Eséstechnikák, földharc technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>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, kudarc-tűrési megfogalmazásának képessége. A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	<p>tiszteletben tartása.</p>
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></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 ismételése.</p> <p><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő munka pulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).</p> <p>Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.</p> <p>A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.</p> <p>Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.</p> <p>Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.</p> <p>Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>

fejlesztése, megőrzése érdekében.  
Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal.

**NETFIT mérés – központi előírás szerint.**

Az egészséges test és lélek megővése.

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 hullámválzásai 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 érzellem- és a feszültség szabályozásban.

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

<b>Tematikai egység Fejlesztési cél</b>	<b>Játékok, versengések</b>	<b>Órakeret 72 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA		<i>Matematika: logika,</i>

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

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

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, ugrókötéllel, 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 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 prevenció 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 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 kudarctűrő 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.

<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, 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.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
---------------------------------	--

<p><b>A fejlesztés várt eredményei</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b>  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.</p> <p>A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>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.</p> <p>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat,.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</p>
--	--

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.

#### *Önvédelem és küzdősportok*

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.

#### *Egészségkultúra és prevenció*

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 fitességi

paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével,

ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok

	<p>megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. 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>
--	---

<b>9. évfolyam</b>		
	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Természetes és nem természetes mozgásformák	<b>16</b>
<b>2.</b>	Sportjátékok	<b>28</b>
<b>3.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>4.</b>	Torna jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>5.</b>	Alternatív környezetben űzhető sportok	<b>12</b>
<b>6.</b>	Önvédelmi és küzdő feladatok	<b>12</b>
	Összesen	<b>108</b>

<p><b>A 10. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:</b>  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.</p>	
--	--

### 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.

## **HELYI TANTERV TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

### **10. 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.*

**Évi óraszám: 180 (108 +72)**

### ***Pedagógiai feladatok és nevelési célok***

A testnevelés és sport műveltségtartalma ezen az iskolafokon tovább mélyíti és bővíti a sportolást, aktív pihenést 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

munkabírás, 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 hatását is. A motoros tanulás sajátossága ugyanis, hogy a tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés várt eredményei ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmaznak.

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 fiatalt 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 fejték 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 edzetségük 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 edzetség 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

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 párbeszéd 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 eszközszerének 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 elszennvedői, hanem aktív, tudatos résztvevői legyenek már a feladatok végrehajtása előtt.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 28 óra
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok</b></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"> <li>– szlalom futások (változó irányokba),</li> <li>– vágták,</li> <li>– irányváltások,</li> <li>– taposások helyben,</li> <li>– súlypontemelkedések,</li> <li>– ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.</li> <li>– Az alapmozgások nagyszámú variációja váltakozó irányban, sebességnöveléssel.</li> </ul>		<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</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.</li> <li>– A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.</li> </ul> <p><i>Labdás ügyességfejlesztés (egy-két labdával), a labdás összetettebb játékokkal:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.</li> <li>– Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás).</li> <li>– A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok.</li> </ul> <p>A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés.</p> <p>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.</p> <p>A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p> <p><b>Kosárlabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>Az eddig tanult technikai elemek végrehajtása fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal.</p> <p><i>Taktikai elemek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.</li> <li>– Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.</li> <li>– Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban.</li> <li>– A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-</li> </ul>	<p>működése, energianyerési folyamatok.</p>
--	---

bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).

## **Röplabda**

### *Technikai elemek*

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

- A tempóérzékenységet 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, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlatok és mérkőzések során.

Játékszituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játékszituáció 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.

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

<p>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</p> <p>ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása.</p> <p>Az együttjátzás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<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.</p> <p>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>	

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.</li> <li>– Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.</li> </ul> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– 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.</li> <li>– A gyakorlatok variálása kézi szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</li> <li>– A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése.</li> </ul> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.</li> <li>– Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.</li> <li>– Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése.</li> <li>– Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése.</li> <li>– Az esztétikus mozgások előadásmódja segítésére a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</li> <li>– Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel.</li> </ul> <p><b>Torna – iskolai sporttorna</b></p> <p><b>Talajtorna</b></p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tarkóállás,</li> </ul>	<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, 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> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép,</p>

- fejjállás,
- 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.

***Szertorna 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,

jellem, önreflexió,  
kooperatív munka.

- 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,
- 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**

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 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.

Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívum fűzér összeállítása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi

tájékozottság.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Váltás alsó botátadással. Távolugrás guggoló technikája. Kislabda hajítás beszökkenéssel. Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <b>Futások, rajtok</b> <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> A 9. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások és intervall futások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.  <i>A sportági technika gyakorlása</i> Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése. A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének	<i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok, ritmusok  <i>Biológia- egészségtan:</i> aerob, anaerob energia- nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság.  <i>Földrajz:</i>	

kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.

térképismeret

#### *Játékok és versenyek*

Rajtversenyek, sprintversenyek.

Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással.

Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.

#### **Ugrások, szökdelések**

##### *A képességfejlesztés gyakorlatai*

A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, a 9. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.

Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során.

Helyből távolugrások, emelkedések.

##### *A sportági technika gyakorlása*

Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.

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, lökö, vető mozdulatok javítása, tökéletesítése.

Hajító mozgással történő célba dobások keresztlépésekkel.

Öt lépés nekifutással, keresztlépéssel hajítás távolságra.

A lekészítés technikájának és az impulzus lépés szerepének ismerete.

A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.

Szabályos lökés végrehajtása háttal felállásból súlygolyóval vagy

<p>medicinlabdával. Az egy- és kétkezes vetés technikájának megkülönböztetése dobások során.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i> Kislabda hajító és szabadon választható egyéb dobószerszettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek. Váltóversenyek egy- és kétkezes hajítással, ill. lökéssel. Dobóiskolai versengések.</p> <p>Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése előtt.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> 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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<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>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becsülésére, 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.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztatatok. Balesetmentesen végzett szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére.</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><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető 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 támogatása - laza tanári kontrollal.</p> <p>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.</p> <p>Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p> <p>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	<p><i>Földrajz:</i></p> <p>időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>
Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság- vakmerőség, közlekedési szabály.
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>
<p>Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.</p> <p>A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.</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 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdoval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p><i>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez</i></p> <p>Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük.</p> <p>Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között.</p> <p>A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

### **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, önfegyellemmel.

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

### **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, kudarcűrész 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 küzdelmekkel 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.

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Egészségkultúra – prevenció</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Légző, stressz- és feszültségoldó és	testtartásjavító



	<p>gyakorlatok, alapvető gerinctorna- gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.  Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.  A prevenció tágabb értelmezése.  A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.  Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.  A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.  Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.  Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének megszerezése.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Bemelegítés</i>  Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).  Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.  Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.  A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p><i>Edzés, terhelés</i>  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 edzésaktivitásban.  Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.  Köredzéses módszer változatos mintákkal, 4-6 feladattal.</p> <p><b>NETFIT mérés – központi előírás szerint.</b></p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i>  ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.</p>



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 hullámváltozásai 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-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 feszültségszabályozásban.

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

<b>Tematikai egység Fejlesztési cél</b>	<b>Játékok, versengések</b>	<b>Órakeret 72 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
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><b>Kosárlabdázás</b> 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><b>Röplabdázás</b> Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott</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, energianyeresi folyamatok</p>
---	---

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 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, pattogtatás, 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 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 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 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 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,

<p>asszertivitásban és sikerorientáltságban.</p> <p>Versenyzés</p> <p>Sportágak szabályrendszere, alkalmazási képessége.</p> <p>Sportversenyek szervezése és korosztályi rendszerek.</p> <p>Sportszerűség, sikerorientáltság és kudarctűrő képesség a sportban és azon kívül.</p> <p>Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.</p> <p>Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a teljesítmény elismerése.</p> <p>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, testcsel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatózás, 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><b>A fejlesztés várt eredményei</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b>  Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok 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. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérezék 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.</p>
--	--

	<p>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 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-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>
--	--

<b>10. évfolyam</b>		
	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Természetes és nem természetes mozgásformák	<b>16</b>
<b>2.</b>	Sportjátékok	<b>28</b>
<b>3.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>4.</b>	Torna jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>5.</b>	Alternatív környezetben űzhető sportok	<b>12</b>
<b>6.</b>	Önvédelmi és küzdő feladatok	<b>12</b>
	Összesen	<b>108</b>



**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.

**HELYI TANTERV  
TESTNEVELÉS ÉS SPORT****11. 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.*

**Évi óraszám: 180 (108 +72)**

## ***Pedagógiai feladatok és nevelési célok***

Az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasz a tizenegyedik évfolyamon kezdődik, és a tizenkettedik, évfolyam végéig tart. Alapvető feladata – a tanulók érdeklődésének, adottságának megfelelően – a Nemzeti alaptanterv fejlesztési feladatainak és az érettségi követelményeinek az összehangolása. További cél az önálló felelősségvállalás, az alkalmazhatóság, a munkabírás, a tanulás és mozgás aránya. A Nat-nak megfelelő sportműveltségi minimum, sportágismeret elsajátítása. A civilizációs betegségek ismerete, felismerési módjai, ezek elleni küzdelem (pl. terhes torna, mellvizsgálat, munkahelyi torna, gerinctorna, helyes diéta mozgással stb.)

### **Egészségvédelem és anyanyelvi kommunikáció:**

Ebben az életszakaszban az egészségnevelés és anyanyelvi kommunikáció célja és tartalma a 9–10. évfolyamhoz képest jelentős mértékben nem változik, hiszen ebben az esetben is a tanulók kognitív képességei felől közelítünk a testnevelés és sport helyesen értelmezendő funkcióinak elsajátításához. A tanulók továbbra is legyenek képesek objektív módon felmérni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon tudjanak kommunikálni és saját véleményüket artikuláltan, határozottan kifejezni az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban. Az utolsó két képzési év további célja a sportági szabályismeretek, valamint a csoportos és egyéni szabadidős programokhoz kötődő tevékenységek elsajátítása, rendezvények szervezése. El kell érni, hogy alkalmazzák a tanultakat, tegyenek saját egészségük érdekében. Továbbiakban őrizték meg és adják át fiatalabb társaik részére a pubertáskor során a korábban kialakított egészségvédő szokásokat, helyezték előtérbe az egészséges sportprogramokat a káros szenvedélyekkel szemben. Értsék és terjesszék az eltérő klimatikus viszonyok között történő sporttevékenység előnyös hatásait adott esetben saját maguk innovatív módon fejlesszenek saját sportági technikákat, játékokat.

### **Edzettség, teherbírás fejlesztése és a tanulás megtanulása kompetencia:**

Az edzettség, teherbírás fejlesztési tartalma mennyiségében változik az előző évekhez képest a tanulás megtanulása kompetencia ismereteinek bővítése az elsődleges szempont. A tanulók kövessék az objektív adatok alapján a saját edzettségi állapotukat, hozzanak egyéni döntéseket a saját mutatók önálló javításában, fejlesztésében. Tartsák egyensúlyban a testi és szellemi terhelést. A tudományos ismeretterjesztés testkultúrával kapcsolatos produktumainak érdeklődő befogadása mellett jelenjen meg a fittség, mint érték képviselője a társas korosztályos kapcsolatokban. A „tanulás megtanulása” kompetencia tartalma kibővítendő a tanulók innovatív képességeinek fejlesztésével illetve a hiányos ismereteken nyugvó helyes döntések meghozatalával. A tanulók továbbra is törekedjenek azon képességeik fejlesztésére, melynek segítségével egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tanulásukat, ismereteiket, 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.

### **Sport- és mozgás kulturális tanulás és vállalkozói kompetencia:**

Ebben a szakaszban a jelen blokk tartalma és célja nem változik. Ennek oka, hogy a sport- és mozgás kulturális attitűdjének változtatása meglehetősen nehézkes és lassú folyamat. Éppen ezért a tanulók állítsák a koordinációs mozgáskészletüket a sportági célok szolgálatába. Értsék meg a sportágak belső logikáját, fogadják el a törvényszerűségeket, vonjanak le önálló következtetéseket. A nemenként más tananyag kiválasztása a tanult koordinációs mozgáskészlet célszerű használatával történjen meg. A helyzetekre történő mozgásos és lelki reakciókban az elvonatkoztatás, kreatív megoldások előhívása legyen az elsajátítandó, tudatos feladat. A kulturált mozgás megjelenése legyen napi rutin. A sport- és mozgás kulturális tanulás bizonyítsa a foglalkoztathatóság lényegét: a tanuló képes egyénileg és csapatban is dolgozni. Az egyéni erősségeire építsen, gyengeségeit fejlessze és fogadja el, hogy mások más erősséggel és gyengeséggel rendelkeznek. A vállalkozói hozzáállást a kezdeményezőkézség, az alkalmazkodásra is képes függetlenség és az innováció jellemzi a személyes és társadalmi életben és a munkában egyaránt. Mindez a sport- és mozgáskultúra bázisára is építhető, annak keretében jól gyakorolható.

### **Pozitív személyiségfejlődés és interperszonális és szociális kompetencia:**

Ebben a szakaszban a pubertáskori krízis vége felé törekedjenek a tanulók stabil személyiség és jövőorientációs attitűdjük kialakítására a testnevelés és sport mozgásanyagának és elméleti tartalmának segítségével. Továbbra is őrizzék meg a saját én keresése közben az eddig kialakult önértékelő szokásokat. Fogadják el a szabályokat értelemszerűen, keressenek konstruktív megoldásokat a konfliktusokban. Az egyén értelmi és érzelmi viszonyának meghatározása a sportértékekkel kapcsolatban; a jellem fejlesztése a sport által még hangsúlyozottabban jelenjen meg. A tanár-diák és a diák-diák összeütközések konstruktív mintáit láttatni kell. A tanulók legyenek képesek az interperszonális és szociális kompetenciához kapcsolódó elengedhetetlen tudás, készségek és hozzáállás kialakítására, mert a személyi és szociális jólét megköveteli annak megértését, ahogyan az egyén saját ideális fizikai és mentális egészségét biztosítani tudja, ideértve annak ismeretét, ahogyan az egészséges életvitel mindehhez hozzá tud járulni. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak tanulók kommunikálni, nézőpontokat tudjanak kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tudjanak 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.

## Képzési tartalom és metodika

A 11. évfolyam az általános műveltséget elmélyítő, szakasznak tekinthető. A 9–10. évfolyamon végzett céltudatosan absztrakt, formális gondolkodást előkészítő szakasza után az érett 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. Az órák anyaga a dinamikus komplex rendszerek önszervező tulajdonságának és annak pedagógiai következményeinek figyelembevételével került kidolgozásra. Az órák mozgásos tartalmakhoz köthető elsődleges prioritása a tanulók folyamatos alkalmazkodásra készítése, a sikeres végrehajtás és eredményesség érdekében. Ennek értelmében, megjelenő alapelv nem a feladatok sokszori végrehajtása a modell a technika kialakításának érdekében, hanem a végrehajtások során felfedezett apró mozgássorok változatosságából következő fluktuációkhoz történő alkalmazkodás. Röviden összefoglalva a tanuló alkalmazkodó képességét és nem a mozgásreprodukáló képességét fejlesztjük. A különböző testgyakorlási formák járuljanak hozzá az általános értékrendeken túl a közös és egyéni érdekekhez, valamint erősítsék a tantárgy alapvető motivációs tényezőit, pl.: ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, dramatika, kaland, testformálás, fogyókúra, kikapcsolódás, feszültség-levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási igény. A kerettanterv nem mozgásos tartalmakhoz, vagyis a kulcskompetenciákhoz köthető elsődleges prioritása, hogy járuljon hozzá a tanulók egészséges testi fejlődéséhez, csökkentsék a környezetből származó káros ingerek személyiség befolyásoló szerepét. Éppen ezért került előtérbe az általános mozgáskészség és fizikai teljesítőképesség fejlesztése mellett a játékos mozgásfeldolgozás, amely nagymértékben erősíti a tanulók egészséges személyiségfejlődését a mozgás örömein keresztül. A tanterv egy korszerű szemléletet tükröz, amelyben kiemelt szerep jut az emberi testmozgás esztétikájának, életmód vonzatainak, és a képességfejlesztésnek.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A helyi tanterv szerint választott sportjátékokban a 9–10. 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> <p>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  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.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Versenyhelyzetek</i>  A sportjátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmértetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p><b>Kosárlabda</b></p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i>  – Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.  <i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűség számítás.  <i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>

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, svéd szekrénybe, 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 ékezett 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

<p>vagy ejtett labdához való elhelyezkedés.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>A helyi tanterv szerint tanított két sportjátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben. 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 szerepek való megfelelés. A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása. 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 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Kiss tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	
<b>A tematikai egység</b>	A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő	

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



- Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.
- 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***

#### *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,
- lábtartás cserék,
- 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 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, 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.

### **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, 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, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.

### **A fejlesztés várt eredményei**

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítés

Gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.

Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorlása, bemutatása.

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.

Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különféle bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Futások</b></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. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás. 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. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása. Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p><b>Ugrások</b></p> <p>A humorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>

<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.</p> <p><b>Dobások</b></p> <p>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Forgásból egykezes vetés végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, 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. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpon, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és flop-technika, öt lépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
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 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges	

	edzés módszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzésméleti 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>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></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>Edzés a természet erőivel - játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.</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><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <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><i>Biológia- egészségtan: élettan.</i></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>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, recycle – újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet használat.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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.</p> <p>Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 10 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Biztonsági követelmények és a küzdésekkel 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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:</p> <p>Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben, kakasviadatok, 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><b>Grundbirkózás cselekvés biztos gyakorlása:</b></p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i></p> <p>ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák.</p>



<p>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.</p> <p><b>Dzsúdó sportági készségfejlesztés:</b></p> <p>A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelő fogás, fojtás). Támadás elhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  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 küzdelmek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.  A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
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.	

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Egészségkultúra – prevenció</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Stressz- és feszültségoldó, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.	

	<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>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós 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>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>	
<p><b>Bemelegítés</b></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><b>Edzés, terhelés</b></p> <p>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.</p> <p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.</p> <p>A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.</p> <p>A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.</p> <p>A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.</p> <p>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.</p> <p><b>NETFIT mérés – központi előírás szerint.</b></p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása.</p> <p>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</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>

<p>szenvedélyek megelőzésében.</p> <p>A megtanult és folyamatosan használt stressz- és feszültségoldó módszerek tudatos alkalmazása, a feszültségek szabályozása.</p> <p>A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.</p> <p>A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.</p> <p>A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.</p> <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.</p> <p>Felelősségvállalás társak egészségéges életmódja iránt.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Sportág specifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, stressz- és feszültségoldás, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<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.**

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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA		<i>Matematika:</i> logika,

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

valószínűség számítás,  
térbeli alakzatok,  
tájékozódás.

*Vizuális kultúra:* tárgy-  
és környezetkultúra,  
vizuális kommunikáció.

*Fizika:* mozgások,  
ütközések, erő,  
energia.

*Biológia-egészségtan:* az  
emberi szervezet  
működése, energianyeresi  
folyamatok

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, ugrószekevény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllel, 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 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.

#### Prevenió, 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, 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 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.

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 kudarctűrő 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.



<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, önpasz, 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.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
---------------------------------	---

<p><b>A fejlesztés várt eredményei</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b>  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.</p> <p>A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>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.</p> <p>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat,.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</p>
--	--

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.

#### *Önvédelem és küzdősportok*

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.

#### *Egészségkultúra és prevenció*

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 fitességi

paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével,

ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok

	<p>megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. 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>
--	---

<b>11. évfolyam</b>		
	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Természetes és nem természetes mozgásformák	<b>16</b>
<b>2.</b>	Sportjátékok	<b>30</b>
<b>3.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>4.</b>	Torna jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>5.</b>	Alternatív környezetben űzhető sportok	<b>12</b>
<b>6.</b>	Önvédelmi és küzdő feladatok	<b>10</b>
	Összesen	<b>108</b>

<p><b>A 12. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:</b>  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.</p>	
---	--

### 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.

## **HELYI TANTERV TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

### **12. 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.*

**Évi óraszám: 160 (96 +64)**

### ***Pedagógiai feladatok és nevelési célok***

Az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasz a tizenegyedik évfolyamon kezdődik, és a tizenkettedik, évfolyam végéig tart. Alapvető feladata – a tanulók érdeklődésének, adottságának megfelelően – a Nemzeti alaptanterv fejlesztési feladatainak és az érettségi követelményeinek az összehangolása. Ebben a szakaszban a munkaerőpiac kompetenciaelvárásainak és a Nemzeti alaptanterv kulcskompetenciáinak a tudatosítására kell elsősorban törekedni. További cél az önálló felelősségvállalás, az alkalmazhatóság, a

munkabírás, a tanulás és mozgás aránya, a választás a saját priorizált rekreációs terület irányába és az azzal kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése. A Nat-nak megfelelő sportműveltségi minimum, sportágismeret elsajátítása. A civilizációs betegségek ismerete, felismerési módjai, ezek elleni küzdelem (pl. terhes torna, mellvizsgálat, munkahelyi torna, gerinctorna, helyes diéta mozgással stb.)

#### **Egészségvédelem és anyanyelvi kommunikáció:**

Ebben az életszakaszban az egészségnevelés és anyanyelvi kommunikáció célja és tartalma a 9–11. évfolyamhoz képest jelentős mértékben nem változik, hiszen ebben az esetben is a tanulók kognitív képességei felől közelítünk a testnevelés és sport helyesen értelmezendő funkcióinak elsajátításához. A tanulók továbbra is legyenek képesek objektív módon felmérni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon tudjanak kommunikálni és saját véleményüket artikuláltan, határozottan kifejezni az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban. Az utolsó képzési év további célja a sportági szabályismeretek, valamint a csoportos és egyéni szabadidős programokhoz kötődő tevékenységek elsajátítása, rendezvények szervezése. El kell érni, hogy alkalmazzák a tanultakat, tegyenek saját egészségük érdekében. Továbbiakban őrizzék meg és adják át fiatalabb társaik részére a pubertáskor során a korábban kialakított egészségvédő szokásokat, helyezték előtérbe az egészséges sportprogramokat a káros szenvedélyekkel szemben. Értsék és terjesszék az eltérő klimatikus viszonyok között történő sporttevékenység előnyös hatásait adott esetben saját maguk innovatív módon fejlesszenek saját sportági technikákat, játékokat.

#### **Edzettség, teherbírás fejlesztése és a tanulás megtanulása kompetencia:**

Az edzettség, teherbírás fejlesztési tartalma mennyiségében változik az előző évekhez képest a tanulás megtanulása kompetencia ismereteinek bővítése az elsődleges szempont. A tanulók kövessék az objektív adatok alapján a saját edzettségi állapotukat, hozzanak egyéni döntéseket a saját mutatók önálló javításában, fejlesztésében. Tartsák egyensúlyban a testi és szellemi terhelést. A tudományos ismeretterjesztés testkultúrával kapcsolatos produktumainak érdeklődő befogadása mellett jelenjen meg a fittség, mint érték képviselője a társas korosztályos kapcsolatokban. A „tanulás megtanulása” kompetencia tartalma kibővítendő a tanulók innovatív képességeinek fejlesztésével illetve a hiányos ismereteken nyugvó helyes döntések meghozatalával. A tanulók továbbra is törekedjenek azon képességeik fejlesztésére, melynek segítségével egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tanulásukat, ismereteiket, 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.

#### **Sport- és mozgás-kulturális tanulás és vállalkozói kompetencia:**

Ebben a szakaszban a jelen blokk tartalma és célja nem változik. Ennek oka, hogy a sport- és mozgás kulturális attitűdjének változtatása meglehetősen nehézkes és lassú folyamat. Éppen ezért a tanulók állítsák a koordinációs mozgáskészletüket a sportági célok szolgálatába. Értsék meg a sportágak belső logikáját, fogadják el a törvényszerűségeket, vonjanak le önálló következtetéseket. A nemenként más tananyag kiválasztása a tanult koordinációs mozgáskészlet célszerű használatával történjen meg. A helyzetekre történő mozgásos és lelki reakciókban az elvonatkoztatás, kreatív megoldások előhívása legyen az elsajátítandó, tudatos feladat. A kulturált mozgás megjelenése legyen napi rutin. A sport- és mozgás kulturális

tanulás bizonyítsa a foglalkoztathatóság lényegét: a tanuló képes egyénileg és csapatban is dolgozni. Az egyéni erősségeire építsen, gyengeségeit fejlessze és fogadja el, hogy mások más erősséggel és gyengeséggel rendelkeznek. A vállalkozói hozzáállást a kezdeményezőkézség, az alkalmazkodásra is képes függetlenség és az innováció jellemzi a személyes és társadalmi életben és a munkában egyaránt. Mindez a sport- és mozgáskultúra bázisára is építhető, annak keretében jól gyakorolható.

### **Pozitív személyiségfejlődés és interperszonális és szociális kompetencia:**

Ebben a szakaszban a pubertáskori krízis vége felé törekedjenek a tanulók stabil személyiség és jövőorientációs attitűdjük kialakítására a testnevelés és sport mozgásanyagának és elméleti tartalmának segítségével. Továbbra is őrizték meg a saját én keresése közben az eddig kialakult önértékelő szokásokat. Fogadják el a szabályokat értelemszerűen, keressenek konstruktív megoldásokat a konfliktusokban. Az egyén értelmi és érzelmi viszonyának meghatározása a sportértékekkel kapcsolatban; a jellem fejlesztése a sport által még hangsúlyozottabban jelenjen meg. A tanár-diák és a diák-diák összeütközések konstruktív mintáit láttatni kell. A tanulók legyenek képesek az interperszonális és szociális kompetenciához kapcsolódó elengedhetetlen tudás, készségek és hozzáállás kialakítására, mert a személyi és szociális jólét megköveteli annak megértését, ahogyan az egyén saját ideális fizikai és mentális egészségét biztosítani tudja, ideértve annak ismeretét, ahogyan az egészséges életvitel mindehhez hozzá tud járulni. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak tanulók kommunikálni, nézőpontokat tudjanak kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tudjanak 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.

### **Képzési tartalom és metodika**

A 12. évfolyam az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakaszhoz tekinthető. A 9–11. évfolyamon végzett céltudatosan absztrakt, formális gondolkodást előkészítő szakasza után az érett 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. Az órák anyaga a dinamikus komplex rendszerek önszervező tulajdonságának és annak pedagógiai következményeinek figyelembevételével került kidolgozásra. Az órák mozgásos tartalmakhoz köthető elsődleges prioritása a tanulók folyamatos alkalmazkodásra készítetése, a sikeres végrehajtás és eredményesség érdekében. Ennek értelmében, megjelenő alapelv nem a feladatok sokszori végrehajtása a modell a technika kialakításának érdekében, hanem a végrehajtások során felfedezett apró mozgássorok változatosságából következő fluktuációkhoz történő alkalmazkodás. Röviden összefoglalva a tanuló alkalmazkodó képességét és nem a mozgásreprodukáló képességét fejlesztjük a kerettantervben megjelenő mozgásos és kognitív tartalmak sikeres akkomodációjának érdekében. A kerettanterv tananyagának és struktúrájának kialakításánál összefoglalóan a következő szempontok lettek figyelembe véve a különböző testgyakorlási formáknál, hogy azok járuljanak hozzá az általános értékrendeken túl a közös és egyéni érdekekhez, valamint erősítsék a tantárgy alapvető motivációs tényezőit, pl.: ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, dramatika, kaland, testformálás, fogyókúra, kikapcsolódás, feszültség-levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási igény. A kerettanterv nem mozgásos tartalmakhoz,

vagyis a kulcskompetenciákhoz köthető elsődleges prioritása, hogy járuljon hozzá a tanulók egészséges testi fejlődéséhez, csökkentsék a környezetből származó káros ingerek személyiség befolyásoló szerepét. Éppen ezért került előtérbe az általános mozgáskészség és fizikai teljesítőképesség fejlesztése mellett a játékos mozgásfeldolgozás, amely nagymértékben erősíti a tanulók egészséges személyiségfejlődését a mozgás örömein keresztül. A tanterv egy korszerű szemléletet tükröz, amelyben kiemelt szerep jut az emberi testmozgás esztétikájának, életmód vonzatainak, és a képességfejlesztésnek.

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 28 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A helyi tanterv szerint választott sportjátékokban a 9–11. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.</p> <p>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Általános feladatok</p> <p><i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <p>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés.</p> <p>A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve.</p> <p>Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.</p> <p>A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p>		<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>

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 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, megmértetése osztályszintű mérkőzéseken, házbajnokságokon, 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, svédsekre nybe, 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 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.

<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 játéksituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselője.</p> <p>A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és környezet felelős, jövőorientált használata.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<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 játéksituációkat.</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>	

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 15 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai</b>	<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</p>	

	<p>kommunikáció fejlesztése. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉ</b> <b>G</b></p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.</li> <li>– Az agonista és antagonist izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.</li> <li>– Kézi szerek alkalmazása.</li> <li>– 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.</li> </ul> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.</li> <li>– Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.</li> <li>– Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.</li> <li>– Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.</li> <li>– Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban.</li> <li>– Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</li> <li>– Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.</li> </ul> <p><b>Torna, sporttorna</b></p> <p>Talajon és a helyi tanterv szerint választott vagy választható egy szeren. a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató új mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.</p> <p><b>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna</b></p> <p><i>Tartásos gyakorlategyek, elemkapcsolatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tarkóállás,</li> <li>– fejállás,</li> </ul>	<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás</p> <p>.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p> <p><i>Művészetek:</i> az esztétika fogalma.</p>

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

*Mozgásos gyakorlatelemek:*

- bukfencek különböző irányokba,
- tarkóbillenés,
- fejen átfordulás,
- kézen átfordulás oldalt,
- vetődések,
- átguggolások,
- átterpesztések,
- lábkörzések,
- dőlések,
- 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 mozgássorral.

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 9–11. 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, kötélfordatások, 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.

<p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.</p> <p>Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.</p> <p>A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>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.</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>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.</p> <p>Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.</p> <p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása. Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.</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 és annak asszertív kommunikációja.</p> <p>Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 17 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás.</p> <p>Különbféle bottechnikák a váltófutásban.</p> <p>Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.</p> <p>A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.</p> <p>Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák</p>	

	<p>kiválasztása és önálló gyakorlása révén.  A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása.  Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.  A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.  A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Futások</b></p> <p><i>Rövidtáv, váltófutás,</i>  A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, versenyszerű végrehajtása, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás. 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.  Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.</p> <p><b>Ugrások</b></p> <p>Az elrugaszkodó láb, lendítő láb és lendítő kar aktív bekapcsolása. A homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása.  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.</p> <p><b>Dobások</b></p> <p>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajtás.  A forgásos technika gyakorlása a súlylökésnél. Választás az egyes lökő mozdulatok közül.  Forgásból egykezes vetés végrehajtása.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i>  szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i>  hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i>  Az olimpiai eszme.  Az újkori olimpiák története</p>



<p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.  A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete.  Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, 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.  Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>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.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>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.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése.  Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése.  A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra.  A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási</b>

	<b>pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy</b> választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.  A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése.  A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.  A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése.  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).</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.  A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren 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.</p>	<p><i>Biológia- egészségtan: élettan.</i></p>
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet használat.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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</p>	

ismerete.

Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelem és küzdősportok</b>	<b>Órakeret 10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben, kakasviadatok páros, illetve csapatformában, lovascsata, kötélhúzás, sportszer megszerzése a társtól (medicinlabda, tornabot stb.). Népi, hagyományörző és küzdőjátékok, egyéni, páros és csapatversenyek formájában.  <b>Grundbirkózás cselekvés biztos gyakorlása:</b> 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.  <b>Dzsúdó sportági készségfejlesztés:</b> A 9-11. 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).		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távol- keleti kultúrák.</i>

<p>Támadás elhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>A szabályok és rituálék betartása.  Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.  Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 14 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.  Stressz- és feszültségoldó, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.  Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.  A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.  Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása.  A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>		<i>Biológia-</i>

## **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.

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 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.

A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.

*egészségtan:*

anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.

*Fizika:*

egyszerű gépek, erő, munka.

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 gerinc sérülések, 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).  
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
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
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</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>
---	---

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

#### Asztalitenisz

Labdapattogtatás 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 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 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 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 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.

<p>Személyes és társas folyamatok a megismerésben, értékelésben, asszertivitásban és sikerorientáltságban.</p> <p>Versenyzés</p> <p>Sportágak szabályrendszere, alkalmazási képessége.</p> <p>Sportversenyek szervezése és korosztályi rendszerek.</p> <p>Sportszerűség, sikerorientáltság és kudarctűrő képesség a sportban és azon kívül.</p> <p>Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.</p> <p>Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a teljesítmény elismerése.</p> <p>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 mellő 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.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
---------------------------------	---

<p><b>A fejlesztés várt eredményei</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b>  Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok 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. 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.</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.</p>
--	--

	<p>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 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 fitességi 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>
--	---

<b>12. évfolyam</b>		
	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Természetes és nem természetes mozgásformák	<b>14</b>
<b>2.</b>	Sportjátékok	<b>28</b>
<b>3.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>17</b>
<b>4.</b>	Torna jellegű feladatok	<b>15</b>
<b>5.</b>	Alternatív környezetben űzhető sportok	<b>12</b>
<b>6.</b>	Önvédelmi és küzdő feladatok	<b>10</b>
	Összesen	<b>96</b>

**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 alaptechnikák, 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, szóvegesen, 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 szóvegesen, adatok, osztályzat segítségével a helyi körülmények figyelembevételével.

# Helyi tanterv

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT

### 7.-12. 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) 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 – szükségyszerű 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 kulcstényezőnek 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 – természetyszerűleg 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 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 műveltségterülete 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 egybeforrnak 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 milyensége, illetve a tanulói kommunikációs lehetőségek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játéksituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint közösségben 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 pályaorientáció 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 kifejezőkészség 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 teljesedik ki.

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, sportágismeret 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.

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 határfokát 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* segítségével. 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 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, gyakorlása, ezáltal fejlődik a *szociális és állampolgári* kompetencia. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon 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 léggör biztosítása az intézményen belül, és a kapcsolatban álló partnereken keresztül is.

## 7. évfolyam

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 16 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</b></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><b>Gimnasztika</b></p> <p>Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok</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>

formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve.

Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötel 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 izületi mozgékonytámasztást 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 prevenciók gyakorlatok

<p>szerepe az egészségmegőrzésben 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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, stressz- és feszültségoldás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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 higiéniéről elemi tájékozottság.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 28 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékokban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékokhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. 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><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Kosárlabdázás</b></p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– irányváltoztatás, cselezés;</li> <li>– cselezés induláskor és futás közben.</li> </ul> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával).</li> <li>– Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában.</li> <li>– Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között.</li> <li>– Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben.</li> <li>– Kosárra dobások: <ul style="list-style-type: none"> <li>– labdavezetés, fektetett dobás.</li> <li>– Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás.</li> <li>– Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról.</li> <li>– Közép távoli dobás helyből.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Átadások, átvételek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is.</li> <li>– Páros lefutás egy védővel.</li> <li>– Gyors indítás párokban.</li> </ul> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védeése.</li> <li>– Labdavezető játékos védeése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.</li> </ul> <p><i>Játékelemek alkalmazása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel;</li> <li>– létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék.</li> <li>– Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval.</li> </ul> <p><b>Képességfejlesztés</b></p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.</p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat</p>	<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>



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 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 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, 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**

Gazdagabb sportjáték-technikai és - taktikai készlet.  
 Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.  
 A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.  
 A csapatjátékhöz 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
<b>Előzetes tudás</b>	A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabdahajtás 3 lépéses lekészítéssel. A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása. A hajtásnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <i>Futások, rajtok</i>		<i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok,

- 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.

#### *Szökdelések, ugrások*

- 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.

#### *Dobások*

- Dobóiskolai gyakorlatok.
- Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömöttlabdával, célba is.
- Kislabdahajtás helyből, nekifutással hármalépésritmusból.
- Kislabdahajtás célba.
- Súlylökés helyből és beszökkenéssel (jobb és bal kézzel is)

#### ***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 gyorsító fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal.

ritmusok.

*Biológia-egészségtan:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.

*Informatika:* táblázatok, grafikonok.

*Földrajz:* térképismeret.

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, hármás 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 lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.		
Tematikai egység / Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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 gyakorlatai.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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 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><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <b>Torna (talajtorna, szertorna)</b></p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is.</li> <li>– Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.</li> <li>– Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal.</li> <li>– Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe.</li> <li>– Gurulóátfordulások sorozatban.</li> <li>– Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző</li> </ul>		<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>lábtartással és lábmozgással.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mellső mérlegállás.</li> <li>– Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül.</li> <li>– Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülőguruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak).</li> <li>– Kézen átfordulás oldalra.</li> <li>– Összefüggő talajgyakorlat.</li> <li>– Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak).</li> <li>– Ugrószekrény széltejében (lányoknak: 3 4 rész, fiúknak: 4 5 rész): guggolóátugrás.</li> <li>– Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3 4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</li> </ul> <p><i>Függésyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Akadályok leküzdése függésfeladatokkal.</li> <li>– Mászás kötél/rúdon.</li> <li>– Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé.</li> <li>– Vándormászás.</li> <li>– Függeszkedési kísérletek kötél (fiúknak).</li> <li>– Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.</li> <li>– Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.</li> </ul> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánozó járások, futások, fordulatok.</li> <li>– 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal.</li> <li>– Érintőjárás; hármal lépés. Járás guggolásban.</li> <li>– Mérlegállás.</li> <li>– Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.</li> </ul> <p><b>Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak)</b></p> <p><i>Lengetések:</i> oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura.</p> <p><i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.</p> <p><i>Kombinációk:</i> oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahajtással.</p> <p><i>Fordulatok:</i> 2x180° fordulat (egy oldallendetés közben 180°</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
---	---



fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélhatás 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 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, hullámozó kör, hullámozó 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.

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.	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
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 üzhető sportok	Órakeret 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak üzéséhez 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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések,</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>



gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és 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.

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, formális és informális kertek 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 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

<p>káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről</p> <p>Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>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.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlati tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.</p> <p>A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.</p> <p>A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagának elsajátításában.</p> <p>A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő feladatok	Órakeret 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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.  A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.  A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Önvédelem, önvédelmi fogások  Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeése, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeés után a tanult dobástechnikák alkalmazása.</p> <p>Grundbirkózás  Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó  <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.  <i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete.  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.  <i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei.  <i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.</p> <p><b>Képességfejlesztés</b>  Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával.</p> <p><b>Játékok, versengések</b>  Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.  Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén).  Állásban végzett játékok.  Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok.  Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai.</p> <p><b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b></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>

<p>A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> 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 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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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.</p>	

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

<b>Tematikai egység</b> <b>Fejlesztési cél</b>	<b>Játékok, versengések</b>	<b>Órakeret</b> <b>72 óra</b>
---	-----------------------------	----------------------------------

<b>Előzetes tudás</b>	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.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
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><b>Kosárlabdázás</b> 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><b>Röplabdázás</b> 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><b>Kézilabdázás</b> A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és</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, energianyeresi folyamatok</p>
---	---

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, ugrókötéllel, 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 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. Állsküzdelmek 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 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 prevenció 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 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 kudarctűrő képesség a sportban



<p>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.</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, 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.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
---------------------------------	--

<p><b>A fejlesztés várt eredményei</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b>  Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok 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. 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.</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.</p>
--	---

	<p>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 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>
--	---

<b>7. évfolyam</b>		
	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Természetes és nem természetes mozgásformák	<b>16</b>
<b>2.</b>	Sportjátékok	<b>28</b>
<b>3.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>4.</b>	Torna jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>5.</b>	Alternatív környezetben űzhető sportok	<b>12</b>
<b>6.</b>	Önvédelmi és küzdő feladatok	<b>12</b>
	Összesen	<b>108</b>

<b>A 8. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:</b>	
--	--

<p>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.</p>	
--	--

**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

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8-10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető</p>	

	<p>szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az ok okozati összefüggés egyszerű magyarázata. Igényesség a harmonikus, rendezett testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b><i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i></b> A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p><b><i>Gimnasztika</i></b> 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-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8-16 ütemű, legalább 4 gyakorlatalelemet 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.</p> <p><b><i>Képességfejlesztés</i></b> 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</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>

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 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 higiéniával kapcsolatok információk.

A tudatos higiéniés 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 higiéniáról elemi tájékozottság.

**Tematikai egység /  
Fejlesztési cél**

**Sportjátékok**

**Órakeret  
28 óra**

<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<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>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<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 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>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Kosárlabdázás</b></p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– irányváltoztatás, cselezés;</li> <li>– cselezés induláskor és futás közben.</li> </ul> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával).</li> <li>– Labdavezetés: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában.</li> <li>– Labdavezetés közben cselezés.</li> </ul> </li> <li>– Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között.</li> <li>– Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben.</li> <li>– Kosárra dobások:</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <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, energianyelési folyamatok.</p>

- dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás.
- Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás.
- Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról.
- Közép távoli dobás helyből.
- Átadások, átvételek:
  - Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkézes 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**

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.

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
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Futások, rajtok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása.</li> <li>– Térdelőrajt rajtgépről.</li> <li>– Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon.</li> <li>– Repülő és fokozó futások.</li> <li>– Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével.</li> <li>– Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással.</li> <li>– Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével.</li> <li>– Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett.</li> <li>– Futóiskolai gyakorlatok.</li> </ul>		<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>

### *Szökdelések, ugrások*

- 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.

### *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 lépésritmusból.
- 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 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 teljesítőképesre.

Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.

### **Kulcsfogalmak / fogalmak**

Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös 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 lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása.

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos	

	<p>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>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknél 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>
<p style="text-align: center;"><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b> <span style="float: right;"><b>Kapcsolódási pontok</b></span></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Torna (talajtorna, szertorna)</b></p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is.</li> <li>– Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.</li> <li>– Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal.</li> <li>– Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe.</li> <li>– Gurulóátfordulások sorozatban.</li> <li>– Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással.</li> <li>– Mellső mérlegállás.</li> <li>– Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és</li> </ul>	<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>

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.

#### *Függésyakorlatok:*

- Akadályok leküzdése függésfeladatokkal.
- Mászás kötélén/rúdon.
- Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé.
- Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak).
- Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.
- Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.

#### *Egyensúlyozó gyakorlatok:*

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

#### **Aerobik (lányoknak, fiúknak)**

Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával;

#### **Ugrókötél-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 kötéláthítás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötéláthítással.

*Fordulatok:* 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötéláthítás 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 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, hullámzó kör, hullámzó vonal.

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

### ***Prevenió, 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.

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

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.



<p>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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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.</p>	

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>Órakeret 12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.  A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.  A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.  A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.  A mostoha időjárás feltételek melletti testmozgás.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.  A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.  Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.  Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.  A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.  A környezettudatosság fontosságának elismerése.  A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.  A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.  A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti</p>	

pozitív beállítódás fokozódása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy</b>, 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 labdákkal;</p> <p><i>Asztalitenisz</i> (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)</p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.</p> <p><b>Képességfejlesztés</b></p> <p>Az <i>asztalitenisz</i> 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.</p> <p><b>Játékok, versengések</b></p> <p><i>Asztalitenisz:</i> 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.</p> <p><b>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</b></p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek 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 prevenciós ismeretek átadása.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.</p> <p>A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről</p> <p>Ismeretek a szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>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,</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.</p> <p>A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.</p> <p>A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagának elsajátításában.</p> <p>A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.</p>	

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdő feladatok</b>	<b>Órakeret 12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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.  Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése,  viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.  Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.  A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.  A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Önvédelem, önvédelmi fogások  Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés,  egyenes ütés és köríves ütés védeése, háritása. Egyenes rúgás  háritása. Védeés után a tanult dobástechnikák.</p> <p>Grundbirkózás  Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések  különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból,  karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai,  küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó  <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, térdelótámaszból a társ általi kézkihúzással).  Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.  <i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete.  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.  <i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a  dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy  csípődobás (ogoshi).  <i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső  horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást  követően rézsútos leszorítás.  <i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő  állasküzdelem.</p> <p><b>Képességfejlesztés</b>  Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes  elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs  képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos,  egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával</p> <p><i>Játékok, versengések</i></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>

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 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 tanításából. 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 alapttechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A külön-

böző 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.**

<b>Tematikai egység</b>	<b>Játékok, versengések</b>	<b>Órakeret</b>
<b>Fejlesztési cél</b>		<b>72 óra</b>

<b>Előzetes tudás</b>	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.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
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><b>Kosárlabdázás</b> 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><b>Röplabdázás</b> 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><b>Kézilabdázás</b> 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, energianyeresi folyamatok</p>
--	---

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 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 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 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 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 kudarctűrő képesség a sportban és azon kívül.

<p>Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.</p> <p>Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a teljesítmény elismerése.</p> <p>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, önpasz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellő 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.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
---------------------------------	--

<p><b>A fejlesztés várt eredményei</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b>  Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok 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. 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.</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.</p>
--	---

	<p>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 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 fitességi 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>
--	--

<b>8. évfolyam</b>		
	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Természetes és nem természetes mozgásformák	<b>16</b>
<b>2.</b>	Sportjátékok	<b>28</b>
<b>3.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>4.</b>	Torna jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>5.</b>	Alternatív környezetben űzhető sportok	<b>12</b>
<b>6.</b>	Önvédelmi és küzdő feladatok	<b>12</b>
	Összesen	<b>108</b>

<b>A 9. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:</b>	
--	--

<p>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.</p>	
---	--

**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 28 óra
Előzetes tudás	<p>Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.</p> <p>Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.</p> <p>Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. Szabálykövetés, az ellenfél tisztelete.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok</b></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"> <li>– szlalom futások (változó irányokba),</li> <li>– vágták,</li> <li>– irányváltások,</li> <li>– taposások helyben,</li> <li>– súlypontemelkedések,</li> <li>– ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – fejlesztése</li> <li>– Az alapmozgások nagyszámú variációja. Cselek labdával és labda nélkül,</li> </ul> <p><i>Labdás ügyességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– haladás a labdával irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.</li> <li>– az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők,</li> <li>– a mozgástanulást segítő eszközök használata</li> </ul> <p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a bemelegítési modell ismételt gyakorlása.</li> <li>– sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások,</li> <li>– labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására,</li> <li>– labdavezetések variációi helyben és haladással,</li> <li>– páros, labdás gyakorlatok,</li> <li>– bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával,</li> </ul> <p>A választott sportjátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése.</p> <p><b>Kosárlabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>Az 5–8. osztályban tanult technikai elemek fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő</p>	<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, energianyelési folyamatok.</p>

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 feljátszott 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 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.

<b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>	
<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <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>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.</p> <p>Az alapvető szabályok sportszerű alkalmazása. Sportjátékok lényeges versenyszabályokkal.</p> <p>A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.</p> <p>A fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.</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
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>A kötél biztonságos mozdítása.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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 sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül.</p> <p>Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további</p>	



	<p>javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.</li> <li>– Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.</li> </ul> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– 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.</li> <li>– A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.</li> </ul> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.</li> <li>– Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése.</li> <li>– Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése.</li> <li>– Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</li> </ul>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye. <i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély. <i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó. <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>

## **Torna – iskolai sporttorna**

### ***Talajtorna***

#### *Tartásos gyakorlatelemek:*

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

#### *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***

#### *Korlátan:*

- 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.

*Verseny*situációkon 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

<p>táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának 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>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<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 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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</p>	

	<p>sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.  A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete.  A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.  A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Futások, rajtok</b></p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A z 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban.  Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása.  Iramfutások.  Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.  Tartós és résztavos állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en.  A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban.  A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak.  A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.  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.  Fogójátékok.  Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással.  Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p><b>Ugrások, szökdelések</b></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, egylépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.</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>Ének-zene:</i>  ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i>  táblázatok,  grafikonok.</p>

Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során.

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 szerekekkel, 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 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.

Dobóiskolai versengések.

*Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások,*

dobások végzése előtt.	
<b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>	
<p>A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.</p> <p>A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.</p> <p>A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképessegre 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>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
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.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becsülésére, 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>	

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.</p> <p>Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.</p> <p>A természetben üzhető sportok alapszabályai.</p> <p>A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése.</p> <p>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére.</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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási</b>



	<b>pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></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>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.</p> <p>Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p> <p>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése.</p> <p>Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban.</p> <p>A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság- vakmerőség, közlekedési</p>	

szabály.
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>
<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 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p><i>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez</i></p> <p>Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p><b>Grundbirkózás</b></p> <p>A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések,</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

<p>kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p><b>Dzsúdó</b></p> <p>Eséstechnikák, földharc technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmekkel.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdelemmel 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
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Légző, stressz- és feszültségoldó és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna- gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p>	

	A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><i>Bemelegítés</i></p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p><i>Edzés, terhelés</i></p> <p>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, erógépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal.</p> <p><b>NETFIT mérés – központi előírás szerint.</b></p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.</p> <p><i>Stressz oldó és relaxációs gyakorlatok:</i></p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>

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 gerinc sérülések 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 hullámválzásai 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 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.

**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
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA		<i>Matematika:</i> logika,

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

valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

*Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

*Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia.

*Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok

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, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámszó kör, hullámszó 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 játézmák.

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 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 prevenció 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 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 kudarctűrő 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.

<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, önpasz, 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.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
---------------------------------	---

<p><b>A fejlesztés várt eredményei</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b></p> <p>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.</p> <p>A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és mozgásformák</i></p> <p>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.</p> <p>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat,.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</p>
--	--

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.

#### *Önvédelem és küzdősportok*

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.

#### *Egészségkultúra és prevenció*

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 fitességi

paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével,

ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok

	<p>megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. 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>
--	---

<b>9. évfolyam</b>		
	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Természetes és nem természetes mozgásformák	<b>16</b>
<b>2.</b>	Sportjátékok	<b>28</b>
<b>3.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>4.</b>	Torna jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>5.</b>	Alternatív környezetben űzhető sportok	<b>12</b>
<b>6.</b>	Önvédelmi és küzdő feladatok	<b>12</b>
	Összesen	<b>108</b>

<p><b>A 10. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:</b>  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.</p>	
--	--

### 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 28 óra
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>

## MOZGÁSMŰVELTSÉG

### A sportjátékokra felkészítő mozgásfeladatok

*Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok*

*A labda nélkül végzett mozgások*

- 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.

*Labdás ügyességfejlesztés (egy-két labdával), a labdás összetettebb játékokkal:*

- 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 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.

*Matematika:*  
logika, 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.

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, 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, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlatok és mérkőzések során.

Játékszituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játékszituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.

Egyszerűsített szabályokkal játék osztály, évfolyam és iskolai



<p>szinten – fokozatos bővítés a versenyszabályok irányába. Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diáklimpiáknak 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.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>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 ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátzás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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. Sportjátékok 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>	

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. A kötél biztonságos lengetése és áthajtása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli</p>	

	<p>segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>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 háttérének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, sporttáncok, mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.</li> <li>– Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.</li> </ul> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– 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.</li> <li>– A gyakorlatok variálása kézi szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</li> <li>– A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése.</li> </ul> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.</li> <li>– Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a</li> </ul>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye. <i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély. <i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó. <i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p>

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.

## **Torna – iskolai sporttorna**

### **Talajtorna**

*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.

### ***Szertorna fiúk számára***

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

*Vizuális kultúra:* reneszánsz, barokk.

*Földrajz:* Magyarország tájegységei.

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

*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,
- 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 gyakorlatszekciók hozzáadása a minimumhoz.

### **Aerobik mindkét nem számára**

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 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.	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<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
<b>Előzetes tudás</b>	<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. Kislabda hajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>		<i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok,

<p><b>Futások, rajtok</b>  <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i>  A 9. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban.  Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások és intervall futások.  Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.  Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i>  Futások 30-60 m-en.  A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban.  A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak.  A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.  A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i>  Rajtversenyek, sprintversenyek.  Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással.  Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p><b>Ugrások, szökdelések</b>  <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i>  A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, a 9. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egy lépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.  Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során.  Helyből távolugrások, emelkedések.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i>  Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.  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.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i>  Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással.  Magasugróversenyek egyéni nekifutással.</p>	<p>ritmusok</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>
--	--



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.

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 dobószerezrel 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.

### **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 váltófutásban.

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

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető 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 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.  <i>Technika és taktika gyakorlása</i> 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		<i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

<p>tevékenységben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság- vakmerőség, közlekedési szabály.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.</p> <p>A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.</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 12 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.</p> <p>A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p><i>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez</i></p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúra.</i></p> <p><i>Biológia-</i></p>

<p>Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük.</p> <p>Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között.</p> <p>A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p><b>Grundbirkózás</b></p> <p>A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvés biztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögé kerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p><b>Dzsúdó</b></p> <p>Eséstechnikák, földharc technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint.</p> <p>A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel.</p> <p>A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <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, kudarc-tűrési megfogalmazásának képessége.</p> <p>A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	<p><i>egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	

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

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 edzésaktivításban.  
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 gerinc sérülések 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 hullámváltozásai 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 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.

**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
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA		<i>Matematika:</i> logika,

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

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



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, ugrókötéllel, 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 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.

#### Prevenió, 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 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 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 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 kudarctűrő 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.

<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, 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.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
---------------------------------	--

<p><b>A fejlesztés várt eredményei</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b></p> <p>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.</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> <p><i>Torna jellegű feladatok és mozgásformák</i></p> <p>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.</p> <p>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat,.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</p>
--	---

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.

#### *Önvédelem és küzdősportok*

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.

#### *Egészségkultúra és prevenció*

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 fitességi

paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével,

ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok

	<p>megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. 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>
--	---

<b>10. évfolyam</b>		
	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Természetes és nem természetes mozgásformák	<b>16</b>
<b>2.</b>	Sportjátékok	<b>28</b>
<b>3.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>4.</b>	Torna jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>5.</b>	Alternatív környezetben űzhető sportok	<b>12</b>
<b>6.</b>	Önvédelmi és küzdő feladatok	<b>12</b>
	Összesen	<b>108</b>

**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
<b>Előzetes tudás</b>	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. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése. A többféle sportjáték során a mozgástanulás folyamatában	

működő transzferhatás kihasználása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  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.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Versenyhelyzetek</i>  A sportjátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmértetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p><b>Kosárlabda</b></p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i>  – Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.  <i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűség számítás.  <i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>



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, svéd szekrénybe, 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 ékezett 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

<p>vagy ejtett labdához való elhelyezkedés.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>A helyi tanterv szerint tanított két sportjátékra vonatkozóan:  Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.  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 szerepek való megfelelés.  A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.  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 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.  Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.  Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.  Kiss tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.  Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	
<b>A tematikai egység</b>	A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő	

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

koordinációs képességfejlesztő eljárások.

- 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,
- 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,
- 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, 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.

### **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, 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**

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítés

Gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.

Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorlása, bemutatása.

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.

Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különféle bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Futások</b></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. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás. 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. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása. Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p><b>Ugrások</b></p> <p>A humorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5-7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>



<p>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.</p> <p><b>Dobások</b></p> <p>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Forgásból egykezes vetés végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, 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. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>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.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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.</p>	

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges</p>	

	edzés módszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a 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).</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> 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</p>	<i>Biológia-egészségtan: élettan.</i>

<p>szerezése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.).</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ elitteljesítményének ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, recycle – újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet használat.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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 alafogalmak ismerete.</p> <p>Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 10 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Biztonsági követelmények és a küzdésekkel 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>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></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><b>Grundbirkózás cselekvés biztos gyakorlása:</b></p> <p>Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i></p> <p>ókori olimpiák, hősök, távol- keleti kultúrák.</p>

<p>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.</p> <p><b>Dzsúdó sportági készségfejlesztés:</b></p> <p>A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. 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).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>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 küzdelmek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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.</p>	

<b>Tematikai egység / Fejlesztési cél</b>	<b>Egészségkultúra – prevenció</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Stressz- és feszültségoldó, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek</p>	

	eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása. A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Bemelegítés</b></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><b>Edzés, terhelés</b></p> <p>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.</p> <p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei.</p> <p>A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.</p> <p>A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.</p> <p>A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.</p> <p>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. Konkrét sportági tevékenységekre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.</p> <p><b>NETFIT mérés – központi előírás szerint.</b></p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása.</p> <p>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.</p> <p>A megtanult és folyamatosan használt stressz- és feszültségoldó módszerek tudatos alkalmazása, a feszültségek szabályozása.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>

<p>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).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>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 módzatainak 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 élménye (motiváció). A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Sportág specifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, stressz- és feszültségoldás, ingernagyság, ingergyakorosság, gerinckímélet.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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.</p>	

**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.	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b> <i>Matematika:</i> logika,</p>

<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><b>Kosárlabdázás</b> 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><b>Röplabdázás</b> 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><b>Kézilabdázás</b> 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><b>Labdarúgás</b> A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő</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>
--	---

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, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámszó kör, hullámszó 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 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 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 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 kudarctűrő képesség a sportban és azon kívül.

Sportágak, versenyszámok rendszerei, alkalmazási területei az önmegvalósításban.

Olimpia- és sportágtörténeti ismeretek, rendszerek alkalmazása, a

<p>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, 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>
---------------------------------	---

<p><b>A fejlesztés várt eredményei</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b>  Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok 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. 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.</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.</p>
--	---

	<p>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 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 védelmének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fitességi 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>
--	--

<b>11. évfolyam</b>		
	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Természetes és nem természetes mozgásformák	<b>16</b>
<b>2.</b>	Sportjátékok	<b>30</b>
<b>3.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>4.</b>	Torna jellegű feladatok	<b>20</b>
<b>5.</b>	Alternatív környezetben űzhető sportok	<b>12</b>
<b>6.</b>	Önvédelmi és küzdő feladatok	<b>10</b>
	Összesen	<b>108</b>

<p><b>A 12. évfolyamba lépéshez szükséges minimum:</b>  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.</p>	
---	--

**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 28 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A helyi tanterv szerint választott sportjátékokban a 9–11. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és</p>	

	társas kapcsolatépítő játékok ismerete.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Általános feladatok</p> <p><i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <p>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés.</p> <p>A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve.</p> <p>Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.</p> <p>A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p> <p>A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.</p> <p>Kosárlabdában, a szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.</p> <p>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.</p> <p>A sportjáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.</p> <p>A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollal betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.</p> <p>Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.</p> <p>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.</p> <p><i>Versenyhelyzetek</i></p> <p>Az sportjátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása, megmértetése osztályszintű mérkőzéseken, házbajnokságokon, a</p>	<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>

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, svédsekreénybe, 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 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.

Az adott sportjáték főbb versenykörülményeinek ismerete.

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

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

A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.

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 15 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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>	
<b>A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai</b>	<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>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉ</b> <b>G</b></p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.</li> <li>– Az agonista és antagonisták arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.</li> <li>– Kézi szerek alkalmazása.</li> </ul>		<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás .</p> <p><i>Biológia- egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p> <p><i>Művészetek:</i></p>

- 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.

az esztétika fogalma.

*Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok*

- 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.

**Torna, sporttorna**

Talajon és a helyi tanterv szerint választott vagy választható egy szeren. a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató új mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.

**Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna**

*Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok:*

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

*Mozgásos gyakorlatelemek:*

- bukfencek különböző irányokba,
- tarkóbillenés,
- fejen átfordulás,
- kézen átfordulás oldalt,
- vetődések,
- átguggolások,
- átterpesztések,
- lábkörzések,
- dőlések,
- 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***

#### *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,
- 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 mozgássorral.

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, kötél dobások 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, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.

### A fejlesztés várt eredményei

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.  
 Bonyolult gyakorlatsorok, 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 17 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaskodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <b>Futások</b>  <i>Rövidtáv, váltófutás,</i> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, versenyszerű végrehajtása, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás.		<i>Biológia- egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.  <i>Fizika:</i> hajítások, energia.  <i>Történelem, társadalmi és állampolgári</i>



<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. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.</p> <p><b>Ugrások</b></p> <p>Az elrugaskodó láb, lendítő láb és lendítő kar aktív bekapcsolása. A homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. 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.</p> <p><b>Dobások</b></p> <p>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajtás. A forgásos technika gyakorlása a súlylökésnél. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Forgásból egykezes vetés végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, 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 különbözőségek ismerete. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p>	<p><i>ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>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.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.</p>	



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

<p>és kooperációs játékok tárházának bővítése. A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>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.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet használat.	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 10 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Biztonsági követelmények és a küzdekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>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.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>

<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:  Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben,  kakasviadatok páros, illetve csapatformában, lovascsata,  kötélhúzás, sportszer megszerzése a társtól (medicinlabda, tornabot  stb.).  Népi, hagyományörző és küzdőjátékok, egyéni, páros és  csapatversenyek formájában.</p> <p><b>Grundbirkózás cselekvés biztos gyakorlása:</b>  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.</p> <p><b>Dzsúdó sportági készségfejlesztés:</b>  A 9-11. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése.  Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok,  testsúlyáthelyezések, irányváltatások, előre, hátra, oldalra  gurulások.  Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelő fogás, fojtás).  Támadás elhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés  elhárításai).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  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  megfoglalásának képessége.  A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete,  elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok  időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának  lehetősége.</p>	<p><i>Történelem,  társadalmi és  állampolgári  ismeretek:  ókori olimpiák,  hősök, távol- keleti  kultúrák.</i></p>
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem,  agresszió, önuralom, sportszerűség.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>A szabályok és rituálék betartása.  Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.</p>	

Tematikai egység / Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 14 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<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.</p> <p>A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós 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><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Bemelegítés</b> 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.</p> <p><b>Edzés, terhelés</b></p> <p>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. 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 aktivitás szintjének becslése, követése.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>

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.

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

<p>megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció). A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	
<p>Sportág specifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, stressz- és feszültségoldás, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet.</p>	
<b>A fejlesztés várt eredményei</b>	
<p>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.</p>	

**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
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
MOZGÁSMŰVELTSÉG, MOZGÁSKULTURA		<i>Matematika: logika,</i>

<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><b>Kosárlabdázás</b> 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><b>Röplabdázás</b> 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><b>Kézilabdázás</b> 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><b>Labdarúgás</b> 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.</p> <p>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.</p> <p><b>Floorball</b> Technikai elemek: ütőfogása, labdavezetés, lövő mozdulat kialakítása, védő alapállás, egyszerű cselek, átadások, átvételek</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, energianyeresi folyamatok</p>
--	---

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, ugrókötéssel, kötélhajtással, hullámszó kör, hullámszó 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 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 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 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 kudarctűrő 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.

<p><b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b></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, önpasz, 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.</p> <p>Irambeosztás, el-, és felugrás, hajítás, lökés. Sportszerűség, agresszió. Egészségvédő hatás, rekreáció.</p>
--	---

<p><b>A fejlesztés várt eredményei</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b></p> <p>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.</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> <p><i>Torna jellegű feladatok és mozgásformák</i></p> <p>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.</p> <p>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat,.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlás szervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</p>
--	---

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.

#### *Önvédelem és küzdősportok*

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.

#### *Egészségkultúra és prevenció*

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 fitességi

paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével,

ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok

	<p>megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében. 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>
--	---

<b>12. évfolyam</b>		
	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Természetes és nem természetes mozgásformák	<b>14</b>
<b>2.</b>	Sportjátékok	<b>28</b>
<b>3.</b>	Atlétikai jellegű feladatok	<b>17</b>
<b>4.</b>	Torna jellegű feladatok	<b>15</b>
<b>5.</b>	Alternatív környezetben űzhető sportok	<b>12</b>
<b>6.</b>	Önvédelmi és küzdő feladatok	<b>10</b>
	Összesen	<b>96</b>

**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 alaptechnikák, 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.