



# Tatabányai Árpád Gimnázium

---

**Az osztályozó vizsga követelményei**

**HT4-2020**

**Négy évfolyamos gimnázium**

**Testnevelés**

# A HT 4\_2020. testnevelés osztályozó vizsga követelményei

## 9- 12. évfolyam

### 9. évfolyam:

#### Gyakorlati vizsga követelményei:

##### **TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas -gyakorlatok tervezése segítséggel
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló gyakorlása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása tanári kontrollal

##### **FOGALMAK**

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlat

##### **TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Futások:
  - Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztesfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
  - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel
  - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
  - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugrások:
  - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
  - Hasmánt, átlépő felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre

- Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással
- Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
  - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és neheztett dobószerekkel, egy és két kézzel
  - Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
  - Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással.

### FOGALMA

álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

### TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

*További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.*

- Talajon:
  - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
  - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
  - Emelés fejállásba – kísérletek
  - Fellendülés kézállásba
  - Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
  - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
  - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
  - Vetődések, átguggolások
  - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
  - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

- Ugrószekrényen:
  - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
  - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással
  - Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés

#### Lányoknak:

- Gerendán:
  - Érintőjárás; hármás lépés; járás guggolásban; támaszhelyzetben át leugrás
  - Támadóállások, lebegőállások
  - Járások előre utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
  - Fordulatok állásban
  - Leugrások feladatokkal
  - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

#### Fiúknak:

- Gyűrűn:
  - Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
  - Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Korláton:
  - Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz)
  - Alaplendület támaszban
  - Támlázás, terpeszpedzés
  - Lendület előre terpeszülésbe
  - Vetődési leugrás

#### FOGALMAK

fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, lebegőállások, hajlított támasz, lebegőtámasz, terpeszpedzés, vetődési leugrás.

#### TÉMAKÖR: Sportjátékok

—A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

- Kosárlabda: (fiúk, lányok)
  - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, hosszúindulás, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
  - Labdaátadások különböző módjainak a játék helyzetéhez igazított eredményes végrehajtása
  - Fektetett dobás gyakorlása félaktív védő játékos jelenlétében
- Röplabda: (lányok)
  - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, alkalmazása különböző játék helyzetekben
  - Távolról érkező labda megjátszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel

- Labdarúgás: (fiúk)
  - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kispályásokban és a mérkőzésjátékokban
  - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból
  - A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított labdával

#### **FOGALMAK**

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

#### **TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával

#### **FOGALMAK**

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, dinamikus és statikus célfelületek

#### **TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**

- Az előre, hátra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
  
- Birkózás
  - A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása
  - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
- Karate
  - Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
  - Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
  - Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben
  - Oldalra rúgás és csapás technikája

- Alap védekező technikák ellentámadásokkal
- Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű bemutatása
- Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védelmi technikáinak jártasságszintű elsajátítása
- A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
- A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
- Dzsúdó
  - Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
  - Földharcteknikák, rézsútós (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
  - A bokasöprés technikájának elsajátítása passzív ellenfélen

#### **FOGALMAK**

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, karateállások és -lépések, karatevédelmek, karatetámadások kézzel és lábbal.

#### **TÉMAKÖR: Alternatív környezetben úzhető mozgásformák**

- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervök önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandöplabda, nordic walking, montain bike, íjászat, tenisz, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Az alternatív környezetben úzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

#### **FOGALMAK**

nordic walking, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, lövészet, vándortábor, sáortábor

#### **A testnevelés órán résztvevő gyógy- (II/A kat.) és könnyített (I. kat.) testnevelésre besorolt tanulók esetén:**

a helyi tantervben a témaköröknél szereplő kiegészítéseket is figyelembe kell venni.

#### **A továbbhaladás feltételei**

a helyi tantervben a témaköröknél megtalálhatóak.

## **Szóbeli vizsga követelményei:**

A témakörök

- végén található fogalmak;
- sportágainak alapszabályai, és a hozzá kapcsolódó technikai elemei végrehajtásának, taktikai rendszereinek ismertetése;
- sportágak meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak felsorolása.

## 10. évfolyam:

### Gyakorlati vizsga követelményei:

#### **TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása
- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása
- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal
- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel

#### **FOGALMAK**

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szeryakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok

#### **TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Futások:
  - Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztesfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
  - Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel
  - Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
  - Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Ugrások:
  - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés saszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
  - Átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre

- Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással
- Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):
  - Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
  - Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
  - Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával

#### **FOGALMAK**

álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

#### **TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

*További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.*

- Talajon:
  - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
  - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
  - Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
  - Kézenátfordulás oldalra, megközelítőleg nyújtott testtel, kézenátfordulás segítséggel
  - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
  - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
  - Vetődések, átguggolások
  - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
  - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószerkényen:
  - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
  - Hosszába állított ugrószerkényen felguggolás, leterpesztés
  - Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerkényen terpeszátugrás



### Lányoknak:

- Gerendán:
  - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás
  - Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
  - Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
  - Fordulatok állásban, guggolásban
  - Tarkóállási kísérletek segítséggel
  - Leugrások feladatokkal
  - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

### Fiúknak:

- Gyűrűn:
  - Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
  - Vállátfordulás előre
  - Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Korláton:
  - Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
  - Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
  - Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
  - Felkarállás
  - Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe
  - Lendület előre terpeszülésbe
  - Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

### FOGALMAK

kézenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.

### TÉMAKÖR: Sportjátékok

—A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

- Kosárlabda: (fiúk, lányok)
  - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
  - Labdaátadások különböző módjainak a játékhoz igazított eredményes végrehajtása
  - Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
  - Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében

- Röplabda: (lányok)
  - A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
  - A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
  - Távolról érkező labda megjátszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
  
- Labdarúgás: (fiúk)
  - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
  - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben
  - A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

#### **FOGALMAK**

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

#### **TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával

#### **FOGALMAK**

szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, dinamikus és statikus célfelületek

#### **TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**

- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása
- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

- Birkózás
  - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
  - Hídban forgás
  - Hídba vetődés fejtámaszból
  - Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika
  - Mögékerülés: könyökeléssel, kibújással
- Karate
  - Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
  - Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
  - Rúgások alapttechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben
  - Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
  - A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása
  - A Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata összefüggő gyakorlatanyagának végrehajtása, önálló bemutatása
  - Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védekező technikáinak jártasságszintű elsajátítása
  - A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
  - A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
- Dzsúdó
  - A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen

#### **FOGALMAK**

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karatevédekezők, karateátmadások kézzel és lábbal

#### **TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervet önálló összeállítás, tanári segítséggel, azok végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, görhoki, sportlövészet, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítás tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Térkép-olvasás alapjainak, a tájoló megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése

#### **FOGALMAK**

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor

**A testnevelés órán résztvevő gyógy- (II/A kat.) és könnyített (I. kat.) testnevelésre besorolt tanulók esetén:**

a helyi tantervben a témaköröknél szereplő kiegészítéseket is figyelembe kell venni.

**A továbbhaladás feltételei**

a helyi tantervben a témaköröknél megtalálhatóak.

## **Szóbeli vizsga követelményei:**

A témakörök

- végén található fogalmak;
- sportágainak alapszabályai, és a hozzá kapcsolódó technikai elemei végrehajtásának, taktikai rendszereinek ismertetése;
- sportágak meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak felsorolása.

## 11. évfolyam:

### Gyakorlati vizsga követelményei:

#### **TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

- A leggyakrabban alkalmazott gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-és kéziszergyakorlatok tervezése
- Mozgékony, hajlékony, fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, kéziszer- és egyszerű szeryakorlatokkal (zsámoly, pad)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása
- Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása
- Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése
- Relaxációs technikák alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása

#### **FOGALMAK**

légzőgyakorlatok, relaxáció, gimnasztika, szeryakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok

#### **TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

- Az atlétikai jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak végrehajtása

##### Futások:

- A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása
- Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel
- Váltófutások versenyszerűen rövidített felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel.
- Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
- Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel

##### Ugrások:

- Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével
- A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre
- A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre
- Hármassugrás önállóan választott elugróhelyről

##### Dobások:

- Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
- Kislabdahajítás célra és távolságra 5–9 lépés nekifutással
- Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal.

#### **FOGALMAK**

álló- és térdelőrajt, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, hajlékonyság, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés

#### **TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

- A torna jellegű feladatmegoldások erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk)
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak végrehajtása

*További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.*

Talajon:

- Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
- Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
- Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok)
- Kézenátfordulás oldalra, megközelítőleg nyújtott testtel, fejenátfordulás segítséggel
- Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
- Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
- Vetődések, átguggolások
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
- Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

Ugrószekrényen:

- Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása

**Lányoknak:**

Gerendán:

- Érintőjárás; hármalépés fordulatokkal; mérlegállás; támaszhelyzetben át fel- és leugrás
- Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
- Járások előre, utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
- Fordulatok állásban
- Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés
- Leugrás

**Fiúknak:** (Gyűrű, vagy korlát választható)

Gyűrűn:

- Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
- Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Húzódás-tolódás támaszba

Korláton:

- Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
- Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
- Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
- Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

### FOGALMAK

húzódás-tolódás támaszba

### TÉMAKÖR: Sportjátékok

- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak végrehajtása
- Kosárlabda: (fiúk, lányok)
  - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
  - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok alkalmazása a mérkőzésjátékokban
  - Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított végrehajtása
  - Kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása
  - Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során
  - Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámaazonos kisjátékokban
- Röplabda: (lányok)
  - A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
  - Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
- Labdarúgás: (fiúk)
  - A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
  - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban

- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben
- A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva

#### FOGALMAK

emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, felső egyenes nyitás, sánc, alapfelállás

#### TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlati feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával

#### FOGALMAK

besegítés, szabálykövető magatartás, játékkötés, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás

#### TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

- Az előre és oldalra történő eséstechnikák elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás elsajátítása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának elsajátítása harántterpeszállásból indulva, előre és hátra
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak végrehajtása
- Birkózás
  - A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok végrehajtása
  - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
  - Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
  - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban
- Karate
  - Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
  - Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
  - Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, elsajátítása helyben
  - Oldalra rúgás és csapás technikája
  - Rúgás- és ütéskombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben



- Alap védekező technikák ellentámadásokkal
  - Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása
  - Egyenes, köríves, valamint az egyenes és oldalra rúgás védési technikáinak elsajátítása
  - A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben
  - A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
- Dzsúdó
- A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
  - Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások

#### **FOGALMAK**

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, karatevédek (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 3 lépéses támadás-védekezés

#### **TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata.
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése lehetőségeknek megfelelően (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandröplabda, nordic walking, asztalitenisz, tollaslabda, jóga)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása.
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak végrehajtása
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek megismerése

#### **FOGALMAK**

kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra

#### **A testnevelés órán résztvevő gyógy- (II/A kat.) és könnyített (I. kat.) testnevelésre besorolt tanulók esetén:**

a helyi tantervben a témaköröknél szereplő kiegészítéseket is figyelembe kell venni.

#### **A továbbhaladás feltételei**

a helyi tantervben a témaköröknél megtalálhatóak.

## **Szóbeli vizsga követelményei:**

A témakörök

- végén található fogalmak;
- sportágainak alapszabályai, és a hozzá kapcsolódó technikai elemei végrehajtásának, taktikai rendszereinek ismertetése;
- sportágak meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak felsorolása.



## 12. évfolyam:

### Gyakorlati vizsga követelményei:

#### **TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása
- 4-8 ütemű szabad-, társas gyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak
- Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása
- Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak
- Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése
- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása
- Zenés bemelegítés összeállítása önállóan

#### **FOGALMAK**

légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok

#### **TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

- A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben

##### Futások:

- A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével
- Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel
- Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése
- Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással
- Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
- Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, rendszeres alkalmazása

##### Ugrások:

- Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével
- A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával
- A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával
- Hármasugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból

#### Dobások:

- Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
- Kislabdahajtás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással
- Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával

#### FOGALMAK

álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

#### TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

*További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.*

#### Talajon:

- Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
- Fellendülés kézállásba
- Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézenátfordulás, tarkóbillenés segítségével
- Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
- Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
- Átterpesztések
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
- Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

#### Ugrószekrényen:

- Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével

### Lányoknak:

Gerendán:

- Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; fel- és leugrás
- Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, lebegőállások
- Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
- Fordulatok állásban, guggolásban
- Tarkóállási kísérletek segítséggel
- Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés
- Leugrások feladatokkal
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

**Fiúknak:** (gyűrű, vagy korlát választható)

Gyűrűn:

- Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
- Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Vállátfordulás előre
- Lendület előre támaszba, segítséggel

Korláton:

- Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz), felkarfüggés
- Alaplendület támaszban
- Lendület előre támaszba, segítséggel
- Saslendület előre-hátra
- Felkarállás
- Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

### FOGALMAK

saslendület előre-hátra

### TÉMAKÖR: Sportjátékok

- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Kosárlabda: (fiúk, lányok)
  - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készség szintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
  - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaveetésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
  - Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játék helyzethez igazított eredményes végrehajtása

- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
  - Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során
  - Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban
- Röplabda: (lányok)
- A leütés alaptechnikájának elsajátítása
  - A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
  - Távolról érkező labda megjátszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
- Labdarúgás: (fiúk)
- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
  - Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
  - Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfőlényes és létszámazonos játék helyzetekben
  - A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva

#### **FOGALMAK**

játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, alapfelállítás, pozíciós játék

#### **TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával

#### **FOGALMAK**

besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás

#### **TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**

- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása

- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Birkózás
  - A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása
  - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
  - Hídban forgás
  - Hídba vetődés fejtámaszból
  - Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
  - Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika
  - Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással
  - A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban
- Karate
  - Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása
  - Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben
  - Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, elsajátítása helyben
  - Oldalra rúgás és csapás technikája
  - Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben
  - Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása
  - A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása
  - Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védelmi technikáinak elsajátítása
  - A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással
  - Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata bemutatása a tanult technikák kivitelezésével, sportágra jellemző mozgásdinamikával, számolásra és számolás nélkül, önállóan
  - A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása
- Dzsúdó
  - A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
  - Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
  - A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen

## FOGALMAK

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karatevédek (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés

### **TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnessztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése lehetőségeknek megfelelően (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandröplabda, nordic walking, asztalitenisz, tollaslabda, jóga)
- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

### **FOGALMAK**

tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra

### **A testnevelés órán résztvevő gyógy- (II/A kat.) és könnyített (I. kat.) testnevelésre besorolt tanulók esetén:**

a helyi tantervben a témaköröknél szereplő kiegészítéseket is figyelembe kell venni.

### **A továbbhaladás feltételei**

a helyi tantervben a témaköröknél megtalálhatóak.

## **Szóbeli vizsga követelményei:**

A témakörök

- végén található fogalmak;
- sportágainak alapszabályai, és a hozzá kapcsolódó technikai elemei végrehajtásának, taktikai rendszereinek ismertetése;
- sportágak meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak felsorolása.