

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A testnevelés és sport m veltség tartalma - már a kritikus gondolkodásra alapozva – a 9–12. évfolyamon tovább mélyíti és b víti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat. Ebben a szakaszban a munkaer piac kompetenciaelvárásainak és a Nemzeti alaptanterv kulcskompetenciáinak tudatosítására és a NAT-nak megfelel sportm veltség, sportágismeret elsajátítására kell els sorban törekedni. További cél az önálló felel sségvállalás, a munkavállalásra alkalmazhatóság, a munkabírás, a tanulás és mozgás helyes aránya, a választás a saját el nyben részesített rekreációs terület irányába kialakítása, és az azokkal kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése. A m veltségterület ebben az életszakaszban közvetíti a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehet ségét, módját.

A diák alapvet en képessé válik az eddig megszerzett tudás, kompetenciák birtokában a tárgyi és eszköztudását fejleszteni, valamint felel sen végig tudja gondolni a jöv jét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, azok szerepét. A kerettantervben megjelen mozgásos és kognitív tartalmak sikeres akkomodációjának érdekében inkább a tanuló változó körülményekhez kapcsolódó alkalmazkodóképessége és nem a mozgásreprodukáló képessége kerül fejlesztésre. A különböz testgyakorlási formák hozzájárulnak az általános értékteremtés mellett a közös és az egyéni érdekek képviselőjéhez, valamint er sítik a tantárgy alapvet és aktuális motivációs tényez it, pl. ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, fogyókúra, párválasztás, kikapcsolódás, feszültséglevezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.

A kívánt célállapotban a közoktatási tanulmányait befejez 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 élményszer motoros tanulást. Módszereiben dönt en a játékos cselekvéstanulást, az adekvát játékok és versengések alkalmazását helyezi el térbe. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legf bb értékek közé sorolja. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet fordít a bels , didaktikai differenciálásra. Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a megszerzhet tudás legmagasabb szintjére és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejez tantárgyi célok. A differenciálás alappillérei a tanulói képességek különböz sége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok. A fejleszt munka igazodik a tanulásban mutatózó alapvet tendenciákhoz, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkez változásokhoz is. A bels didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, de egyúttal a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban bekövetkez fejlesztés hatását is. A motoros tanulás sajátossága ugyanis, hogy a tudáshoz, a teljesítményhez vezet úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarat, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés várt eredményei ennek megfelel en a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attit dökben megfogalmazható követelményeket is tartalmaznak.

A közoktatási folyamat kimeneti szakaszához közeledve a tudatosan tervezett, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportm veltséget fejleszt szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehet séget a közép- és emelt szint érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez, valamint a *demokráciára nevelés és az erkölcsi nevelés* segítéséhez. Az évfolyamszakasz vége az

általános műveltséget elmélyít, pályaválasztási szakaszban tekinthet – el térbe 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 mozgás műveltség sokoldalú fejlesztésének módjait, a **testi és a lelki egészség** megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadidős sportok kapcsán hangsúlyt kap a **környezettudatos** nevelés is.

A testnevelés tantárgy nevelése és oktatása során **a tanulók els segélynyújtási alapismereteinek** átadása az adott tananyaghoz kapcsolódóan az életkori sajátosságok figyelembevételével történik.

Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések elegendő és rugalmasan bízható információk 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 összevetse, és az összefüggéseket megértse – ezáltal erősödik a **nemzeti öntudat, a hazafias nevelés**.

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. 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 teherbírási 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 elzártsan 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 és csapatban is képesek a személyek dolgozni. Kialakul az egyén saját erősségei és gyenge pontjai megítélésének képessége, valamint az a képesség, hogy az egyén a

kockázatokat értékelni és adott esetben vállalni tudja. A mozgásminőség és mozgáskivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejező képesség*.

9. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 48 óra (33 + 15)
Elzárts tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az elzárts játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerzés, a szabálykövetés magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelő alkalmazása, bízós vitése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok <i>Speciálisan elzárts, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i> A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdázásért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez. Futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikái gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is. A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.). Bemelegítő labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással A bemelegítő modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros,</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>labdás gyakorlatok. A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése.</p>	
<p><u>Kosárlabdázás – fiúk és lányok számára</u> Technikai elemek Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökken hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. Taktikai elemek Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Emberfogás.</p> <p><u>Labdarúgás – fiúk számára</u> <i>Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökken hibaszázalékkal</i> A labdás koordináció min ségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböz mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy leveg ben. <i>Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtsi min ség emelésével</i> Posztok betöltése: kapus, véd , középpályás, támadó.</p> <p><u>Röplabda – lányok számára</u> Technikai elemek <i>optimális er közléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökken hibaszázalékkal</i> A mélységlátást, labdához való igazodást el segít gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. A sáncolás technikája egyénileg Támadás és védekezés alapvet megoldásai 2–3 f s támadási technikák védelem nélkül. Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat. Az elsajátított játéktudásnak megfelel színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekv tudatossággal és önállósággal az osztályszint gyakorlások és mérk zések során. Játéksituációk el idézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében. Játék egyszer sített és fokozatosan b vül szabályokkal.</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, er , energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet m ködése, energianyerési folyamatok.</p>
<p>Rövidített játékid vel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelel versenyszer körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiség és min ség játéklehet ség biztosítása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS <i>Játéktípusok, szabályok.</i> A tanult játékstratégiák (támadó és véd alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során. Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében. Különböz életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemz érzelmi</p>	

<p>önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója. Az együttjátás el nyeinek, jelent ségének képviselete.</p>		
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszervezés.</p>	
<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Torna jelleg feladatok és táncos mozgásformák</p>	<p>Órakeret 37 óra (22 + 15)</p>
<p>El zetes tudás</p>	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvet torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatok, alaplépések, összehangolása a zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az iskolai tornajelleg feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, id beli és dinamikai érzékelésének továbbfejlesztése. A saját kultúra újrateremtése iránti igény er sítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet er sítése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSM VELTSÉG Gimnasztika Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Rendgyakorlatok zene nélkül. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok 8–16 ütem gimnasztikai gyakorlatok egyidej fejleszt hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függeszt öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz m ködése által. Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, er sít , ernyeszt -lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjed en, növekv önállósággal. A dinamikus és statikus er kifejtés megkülönböztetése. Összetett, komplex, fizikai képességeket fejleszt gyakorlatok Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Er gyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejleszt eljárások a gimnasztika eszközeivel.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<p>Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások eladása módja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztési eljárások gyakorlása. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követően rendszeres kontrollal.</p>	
<p><u>Torna – iskolai sporttorna</u> Célirányos elvezető és rávezető gyakorlatok mozgástanuló jelleggel. Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan. <u>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna.</u> <i>Tartásos gyakorlatelemek végzése:</i> tarkóállás, fejállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak. <i>Mozgásos gyakorlatelemek végzése:</i> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés (fiúk), vetések, átguggolások, átterpesztések, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus eladása módja rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan.</p>	
<p><u>Szertorna fiúk számára</u> <i>Korlátolt gyakorlás</i> – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegő támasz, alaplendületek támaszban, beterpesztések, támlázás, szökkenés, fellendülés elre terpeszülésbe, vetéses leugrás. <u>Szertorna lányok számára</u> <i>Gerendán gyakorlás</i> – állások, ülések, guggoló támaszok, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, homorított leugrás. <i>Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló elzárts tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetések, kanyarlatok. Bemelegítés a torna gyakorlásához. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk megkövetelése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelősséggel kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. <i>Versenysituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet</i> – gyakorlása, az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont. <i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, első segítség.</p>
<p><u>Ritmikus gimnasztika lányok számára</u> Az 5–8. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

esztétikus, szép és n i es mozgások el adásmódját segít kondicionális és koordinációs képességfejleszt eljárások.

Célirányos el készít és rávezet gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehet ség a széls ségekt l való elhatárolódás mellett.

Szabadgyakorlatok

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

lábujjállások, terpeszállások, hajlított- és guggolóállások, lép és kilép állások, támadó- és véd állások, lebeg - és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebeg ülések.

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

Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése).

Önálló b vitési lehet ség hozzáadása a minimumhoz.

Labdagyakorlatok

Fogások végzése, gurítások talajon és testen, labdavezetések változatos vonalon a leveg ben.

Önálló b vitési lehet ség hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc).

Aerobik mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel.

A sportági jelleg – dinamikus, statikus er , egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges el készít és rávezet gyakorlatok.

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Az 5–8. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben.

Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált b vítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, b vítésével.

Táncos mozgásformák

Néptánc gyakorlása:

A magyar néptánckincs egyszer bb motívumai és azok kapcsolatai .

Egy dunántúli tánc típus rövid táncfolyamatának megtanulása.

Dunántúli ugrós és csárdás – dudálás, cifra és variációi, lenget k, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók.

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.

Vizuális kultúra:
reneszánsz, barokk.

Földrajz:
Magyarország
tájegységei.

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

A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 28 óra (18 + 10)
Elzáró tudás	A térdel - és állórajt technikája, a fokozó- és repülő futás összehangolt kar- és lábmunkája. Távolugrás guggoló technikája. Kislabdahajtás beszökkenéssel.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az emberi teljesítő képesség 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
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Az 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.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i> Futások 30-60 m-en. A térdel rajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak és alapvető szabályainak megismerése. A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás el segítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i> Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erősebben és tudatosabban, egy lépéses sorozatugrás.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i> Az ugrás el tti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</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 elrugaszzkodó láb és a lendít láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.
Az átlép technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történ nekifutás.

Játékok és versenyek

Távolugróversenyek helyb 1 és egyéni nekifutással.
Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érint ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdel feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböz szerekek, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekb 1. Speciális er sítés kéziszúlyzókkal, súlyzókkal, er gépekkel.

A sportági technika gyakorlása

Célba és távolságra dobások hajító, lök és vet mozdulattal
Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete.
Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból medicinlabdával.

Játékok és versenyek

Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezrel versenyek helyb 1 és lendületszerzéssel. Célbadobó versenyek.
Dobóiskolai versengések.

Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek el tt.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.
A nekifutás jellemz inek ismerete távol- és magasugrásnál.
Az ugrószámok f bb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.
Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások f bb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Reakcióid , mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihen id ; ugróláb, lendít láb, felugrás, elugrás;
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadid s mozgásrendszerek	Órakeret 36 óra (4 + 32)
--	--	---

<p>Elzetes tudás</p>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben lehet sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szint ismerete.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszervezett sporttevékenységekzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerzés, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>MOZGÁSMVELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásmveltségének fejlesztése. Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által elnyben részesített, élethossziglan lehet sportok alternatíváinak b vítése. Elkészítés, felkészítés, képességfejlesztés Az élményszerzés, természetben végzett el készít és rávezet gyakorlatokkal, a természeti erő felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt. Technika és taktika gyakorlása Minimális helyigény vagy kis eszközigény sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerzés gyakorlása. Walking: Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság). A Walking idjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai. Tánc: modern tánc: Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás kialakítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás, ritmusérzék továbbfejlesztése. 0, 5 perces koreográfia. Játékok, versengések:</p>	<p>Kapcsolódási pontok <i>Földrajz:</i> idjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p><u>Havas sportok:</u> hófoci, hógolyózás, szánkózás, csúszkálás a jégen, sor- és váltóversenyek havon. Játékok, versengések, akadályok legy zése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem el tt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p><u>Labdás testnevelési játékok:</u> Hálót igényl és hálót nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felel s 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 történ fordítására. Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövet magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmer ség, közlekedési szabály.	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzd sportok	Órakeret 12 óra (12 + 0)
El zetes tudás	A páros és küzd játékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvet szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszer bb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzd típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom er sítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nem és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük. El készít és rávezet gyakorlatok, játékok a küzdésekhez Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek meger sítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emel</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek,</p>

<p>gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. Küzd gyakorlatok szer nélkül társakkal vagy önállóan. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p>Grundbirkózás A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Dzsúdó Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bűvül szabályismerettel, önfegyelmel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános és küzd jelleg sportágak gyakorlását megel z specifikus bemelegít mozgások ismerete. Az eszközökkel végrehajtható küzd feladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda). A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megel zése. A küzd feladatok közben felmerül saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése. A sportszer ség, sikerorientáltság, kudarc tés megfogalmazásának képessége. A felmerül vitákban érvelés a sportszer magatartás mellett.</p>	<p>testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Páros és csapat küzd játék, tiszta gy zelem, önismeret, tisztelet.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 19 óra (19 + 0)
<p>El zetes tudás</p>	<p>Légz , relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvet gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-er sít gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelent sége, szerepe. Tudatos baleset-megel zés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli id járás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános m veltséget fejleszt élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmeg rz szokásrendszer meger sítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felel s döntések rugalmasan b víthet információs készletének megszerezése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG</p> <p>Bemelegítés Általános bemelegít mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</p> <p>Edzés, terhelés A keringési rendszer terhelése megfelel munkapulzusérték mellett, és a pulzus idő soros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, fels érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenő idő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzsváltozatos mintákkal, 4–6 feladattal.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.</p>
<p>Motoros tesztek – központi elírás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása. 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.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A testtartásért felelős izmok erősitését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása. A gerincízület lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. A házi és kerti munkák gerincízület 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 mozgásterületi kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámváltozásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, gerincvédelem.</p>

A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén

Sportjátékok

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.

Komplex szabályismeret, sportszer 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 képesség társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jelleg feladatok és táncos mozgásformák

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

A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.

Estétikus és harmonikus előadásmód.

Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszeres aerobik elemkapcsolat, táncmotívumfüzér összeállítása.

Atlétika jelleg 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.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

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

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

Önvédelem és küzdő sportok

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

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

Egészségkultúra és prevenció

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

A fitességi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztési 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.

10. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 48 óra (33 + 15)
Elzárts tudás	Életkornak megfelel technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az el készít játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszer ség, a szabálykövet magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felel s alkalmazása, b vítése. A sportjáték-specifikus képességek meger sítése. A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történ megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelez . MOZGÁSM VELTSÉG A labdajátékokra felkészít mozgásfeladatok <i>Speciálisan el készít , rávezet , képességfejleszt feladatok és testnevelési játékok</i> 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 irányban, sebességnöveléssel. A reakcióid és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. Egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játékai: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban. Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlít játékok, fordított eredményszámítás). A sportjátékokra való el készítésen túlmutató, stratégiai jelleg , az életszerepekre felkészít és inklúzióra érzékenyít játékok. Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással Mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegít testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai el készít gyakorlatai. A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek alkalmazása új variációkban, situációkban.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínű ségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p><u>Kosárlabdázás – fiúk és lányok számára</u> Technikai elemek Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökken</p>		<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, er , energia.</p>

<p>hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.</p> <p>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 oldalvonal-bedobás, büntet dobás utáni támadás és védekezés).</p> <p>Labdarúgás – fiúk számára <i>Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökken hibaszázalékkal</i> Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával. Induló-, futó-, átadási és löv cselek véd vel szemben. Fejelések technikai leveg b l, társnak vagy kapura. <i>Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási min ség emelésével</i> Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.</p> <p>Röplabda – lányok számára <i>Technikai elemek optimális er közléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökken hibaszázalékkal</i> Gurulások, vet dések. Célba ütések és érint labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája párban. <i>Támadás és védekezés alapvet megoldásai</i> 2–3 f s támadási technikák védelem ellen, védekez feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (er , ív, elhelyezés stb. szempontjából).</p> <p>Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.</p> <p>Az elsajátított játéktudásnak megfelel színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekv tudatossággal és önállósággal az osztályszint gyakorlások és mérk zések során. Játéksituációk el idézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében. Játék egyszer sített és fokozatosan b vül szabályokkal.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet m kódése, energianyerési folyamatok.</p>
<p>Rövidített játékid vel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelel versenyszer körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiség és min ség játéklehet ség biztosítása. Rövid játékvezet i gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszer sített játékvezetésben.</p>	

<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Játéktípusok, szabályok, stratégiák m ködtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és véd alaptaktika, emberel nyös-emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során. Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében. Különböz életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemz 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 el nyeinek, jelent ségének képviselője.</p>		
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>	
<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Torna jelleg feladatok és táncos mozgásformák</p>	<p>Órakeret 37 óra (22 + 15)</p>
<p>El zetes tudás</p>	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvet torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása a zenével. A szabályok érthet megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszerér l alapismeretek.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az iskolai tornajelleg 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 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, id beli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az er közlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, m vészeti el adások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény er sítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet er sítése. Az ismeretek körének b vítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSM VELTSÉG Gimnasztika Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok Variációk a ritmusban, a tempóban történ változtatással, rendgyakorlatok zenére is. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<p>8–16 ütem gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztőöv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.</p> <p>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.</p> <p>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és tartás változtatásával, a kéziszerkezet – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</p> <p>A különböző erőadagolás változatos gyakorlatainak alkalmazása.</p> <p>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.</p> <p>Erősítő gyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.</p> <p>Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.</p> <p>Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások eladómódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követően rendszeres kontrollal.</p>	
<p><u>Torna – iskolai sporttorna</u></p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szerten a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</p> <p><u>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna,</u></p> <p><u>Tartásos gyakorlatelemek végzése:</u> kézállás,</p> <p><u>Mozgásos gyakorlatelemek végzése:</u> tarkóbillenés (fiúknak), fejenátfordulás, cigánykerék, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban.</p> <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bemelegítés lehetőségeinek megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.</p> <p>A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.</p>	
<p><u>Szertorna</u></p> <p><u>Szertorna fiúk számára</u></p> <p><u>Korlátlan gyakorlás</u> – oldaltámaszok, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek felkarfüggésben, terpeszpedzés, felkarállás, felugrás betervezéssel támasz ültetésbe, kanyarlás, leugrás.</p> <p><u>Szertorna lányok számára</u></p> <p><u>Gerendán gyakorlás:</u> térdelések, fekvések, térdeltámaszok, mérlegek, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés</p>	<p><u>Fizika:</u> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><u>Biológia-egészségtan:</u> egyensúlyérzékelés,</p>

<p>fekv támaszba, térdel támaszba, lábtartás-cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, terpesz csukaugrás.</p> <p>Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás Gyakorlás és kontroll a tanuló el zetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az els és második ív növelése. Bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebeg támasz. Bemelegítés: egy specifikus jelleg mozgássor megtanulása. Célszer gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk m ködtetése növekv tanuló önállósággal. A segítségadás technikái, felel s küls kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p>	<p>izomérzékelés, els segély.</p>
<p>Ritmikus gimnasztika - lányok számára Az 5–8. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és n ies mozgások el adásmódját segít kondicionális és koordinációs képességfejleszt eljárások. Célirányos el készít és rávezet gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehet ség a széls ségekt l való elhatárolódás mellett.</p> <p>Szabadgyakorlatok <i>El készít tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i> Térdelések, térdel mérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások. <i>F mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i> <i>Egyensúlyhelyzetek</i>, forgások, hullámok. Önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p> <p>Labdagyakorlatok Átadások, leütések, dobások, elkapások, labdatartások (kézzel, lábbal, térdel, nyakkal stb.) változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával. Önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1,5 perc).</p> <p>Aerobik Mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel. A sportági jelleg – dinamikus, statikus er , egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges el készít és rávezet gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Az 5–8. osztályban tanult alaplépések aszimmetrikus elemkapcsolatok. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan).</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>Páros koreográfiák gyakorlása, differenciált b vítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, b vítésével.</p> <p>Aerobik bemutatók az osztályon belül.</p>	
<p><u>Táncos mozgásformák</u></p> <p><i>Néptánc gyakorlása:</i> Alföldi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, el adása. Kalocsai mars – fareör lépés, fércelés, lenthangsúlyos rida, keresztlenget , ugrós motívumok páros és négyes forgással.</p> <p>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 felel sségvállalás. A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az er sségek elismerése, támogatása. A divat és a média testkultúrára ható kedvez és kedvez tlen tényez inek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés). Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszerér l, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</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>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétika jelleg feladatok	Órakeret 28 óra (18 + 10)
El zetes tudás	<p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Lök mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszer ségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesít kéesség 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 történ alkalmazhatóság érdekében is.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG</p> <p><u>Futások, rajtok</u></p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5–4–3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztési módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i> Futások 30-60 m-en. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. 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 el segítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i> Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p><u>Ugrások, szökdelések</u></p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egy lépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i> A lépőtávugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett. A flop-technika gyakorlása, és az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i> Távugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintőugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p> <p><u>Dobások</u></p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erőátviteli kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.</p>	<p>Ének-zene: ritmusgyakorlatok.</p> <p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂ max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>Földrajz: térképismeret.</p> <p>Ének-zene: ritmusok.</p> <p>Informatika: táblázatok, grafikonok.</p>

<p>A sportági technika gyakorlása Célba és távolságra dobások lök és vet mozdulattal</p> <p>A háttal felállásból történ lökés technikájának ismerete. Szabályos lökés háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az egy- és kétkezes vetések technikái. Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.</p> <p>Játékok és versenyek Súlylök versenyek. Célbadoró versenyek. Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek el tt.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszer ségeinek, a repül rajt el nyeinek ismerete. A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesít képességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejleszt módszerek ismerete. A nekifutás jellemz inek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok f bb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. A dobások f bb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, bels ritmus, dinamizmus.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadid s mozgásrendszerek	Órakeret 36 óra (4 + 32)
El zetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben zhet sportok alapszabályai. A legf bb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szint ismerete.	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszervezett sporttevékenységek végzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elkötelezettség és kialakítása az élményszerzés, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMOZGÁS VELETTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásmozgás velettségének fejlesztése. Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által elnyben részesített, élethossziglan tartható sportok alternatíváinak bevezetése.</p> <p>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés Az élményszerzés, természetben végzett előkészítés és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erő felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p>Technika és taktika gyakorlása Minimális helyigény vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerzés gyakorlása.</p> <p>Walking: Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság). A Walking időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatok.</p> <p>Tánc: modern tánc: Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás kialakítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás, ritmusérzés továbbfejlesztése. 1 perces koreográfia.</p> <p>Játékok, versengések: Havas sportok: hófoci, hógolyózás, szánkózás, csúszkálás a jégen, sor- és váltóversenyek havon. 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><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p><u>Labdás testnevelési játékok:</u> Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése. Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására. Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdő sportok	Órakeret 12 óra (12 + 0)
Előzetes tudás	A páros és küzdő játékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszéles 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>MOZGÁSMŰVELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Küzdő gyakorlatok 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>Grundbirkózás Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>Dzsúdó A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bűvölő szabályismerettel, önfegyelmel. A tanult variációk mellett – a</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>

szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.	
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az általános és küzd jelleg sportágak gyakorlását megel z specifikus bemelegít mozgások ismerete.</p> <p>Az eszközökkel végrehajtható küzd feladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megel zése.</p> <p>A küzd feladatok közben felmerül saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.</p> <p>A sportszer ség, sikerorientáltság, kudarc t rés megfogalmazásának képessége.</p> <p>A felmerül vitákban érvelés a sportszer magatartás mellett.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Páros és csapat küzd játék, tiszta gy zelem, pontozásos gy zelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 19 óra (19 + 0)
El zetes tudás	<p>Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.</p> <p>Önfejleszt mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelent sége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megel zés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli id járás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p> <p>A fájdalmas t rése (oxigénadósság, savasodás).</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testkultúrához tartozó, az általános m veltséget fejleszt élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmeg rz szokásrendszer meger sítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felel s döntések rugalmasan b víthet információs készletének rendszerezése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG</p> <p>Bemelegítés.</p> <p>Stretching gyakorlatok bemelegít és levezet jelleggel.</p> <p>A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelel munkapulzusérték mellett, és a pulzus id soros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, fels érték stb.).</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>ismeretek az emberi test m ködésér l, aerobterhelés, gerincferdülés.</p>

<p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. Részben önálló mozgásprogram-tervezés. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megvalósítása érdekében – egyszeri edzéstervek a gyengeségek felszámolására. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, berendezésekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megvalósítása érdekében. Köredzsváltozatos mintákkal, 4–6 feladattal.</p>	
<p>Motoros tesztek – központi elírás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg, illetve lehetősége szerint a testösszetétel mérése – összehasonlítható idősoros adat rögzítés. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésén 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 megvalósításának gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p> <p>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 mozgásterületi kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámváltozásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.</p>

A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén

Sportjátékok

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.

Komplex szabályismeret, sportszer 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 képesség társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

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

A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.

Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszeres aerobik elemkapcsolat, táncmotívumfüzér összeállítása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereire való 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.

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

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

Önvédelem és küzdő sportok

Az önvédelmi és küzdő gyakorlatokban, 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

	<p>Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megelőzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.</p> <p>A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.</p> <p>A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fitneszparaméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfelkészítési célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.</p> <p>A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.</p> <p>A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelmi- és a feszültség szabályozásban.</p>
--	---

11. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 48 óra (33 + 15)
Elzárts tudás	<p>A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.</p> <p>Megfelelés a játékszerpnek, sportszer és csapatelkötelezett viselkedés. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.</p> <p>Önfejleszt és társas kapcsolatépít játékok ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</p> <p>A megoldások sokféleségének, sikerességének b vítése.</p> <p>Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és min ségi növelése.</p> <p>Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attit dök er sítése.</p> <p>Megküzdés a feszültségekkel.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG</p> <p>Általános feladatok</p> <p><i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <p>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöz , 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 sportszer ség, tolerancia és empátia szem el tt tartásával.</p> <p>A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p>A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethet , direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését el segít gyakorlatok, meger sítések, megbeszélések.</p> <p>A kosárlabdában, labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehet ségének modellálása, gyakorlása.</p> <p>Labdarúgásban a mez nyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.</p> <p>Röplabdában a forgásszabály, az els és második sorra vonatkozó f bb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.</p> <p>A labdajáték-specifikus id határok betartásának gyakorlatai.</p> <p>A szabályok a képzettségnek megfelel önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.</p> <p>Játékfolyamatok „bels ” játékvezetéssel, megegyezéssel.</p> <p>A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezet i non-verbális jel használatával is.</p>		<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p>

<p><i>Versenyhelyzetek</i> A labdajátékok alap- és játékméreteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszint mérk zéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p><u>Kosárlabdázás - fiúk és lányok számára</u> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, véd láb- és karmozgások. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása. Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).</p>	
<p><u>Labdarúgás –fiúk számára</u> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökken hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel. Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban. Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott labdából. Büntet rúgások különböző távolságból. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások b vítése. A szoros és követ emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Csapatrészekben belüli koordinált együttm ködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.</p>	<p><i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűség számítás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes m ködése.</p>
<p><u>Röplabdázás –lányok számára</u> A röplabda sajátossága kett s: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyez dik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvet en meghatározza az oktatás menetét. <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhet , folyamatos játék elérése érdekében Tanult támadási technikák gyakorlása, a fels egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból. A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt. „Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat,</p>	

alapvédekezési forma megtanítása.	
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportági ismeretek magasabb szint , kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.</p> <p>A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.</p> <p>A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása.</p> <p>A legfontosabb játékvezet i jelzések ismerete.</p> <p>A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.</p> <p>A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megel zés fontosságának tudatos képviselése.</p> <p>A sport és környezettudatosság ért összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felel s, jöv orientált használata, kímélete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszervez dés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jelleg feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 37 óra (22 + 15)
El zetes tudás	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segít biztosítással.</p> <p>Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.</p> <p>Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.</p> <p>Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási szituációban.</p> <p>Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszked mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajelleg és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is.</p> <p>Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer m ködtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban. Az er sségek és gyengeségek figyelembevétele.</p> <p>A produktumok jó tartással, biztos kiállással történ , esztétikus végrehajtásának elérése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p>Rendgyakorlatok gyakorlása</p> <p>A korábbi évfolyamokon gyakoroltak b vített elemkapcsolatokkal történ ismétlése.</p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</p> <p>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.</p> <p>Kéziszerek – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomm ködés élettana.</p>

<p>8-16 ütem gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok.</p> <p>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejleszt gyakorlatok végzése Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.</p> <p>Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.</p> <p>Erő gyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.</p> <p>Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.</p> <p>Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben.</p> <p>Az esztétikus mozgások eladasmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követően rendszeres kontrollal.</p> <p><u>Torna, sporttorna</u></p> <p><u>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna</u> Tartásos gyakorlateglemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlateglemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><u>Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok</u> Gyakorlás során az egyéni optimum az elemkapcsolatokban, sorozatokban.</p> <p>Az esztétikus és harmonikus eladasmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minimális elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.</p> <p><u>Szertorna-gyakorlatok</u> A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.</p>	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára</i> Korlátos – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegő támasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések.</p>	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</i> Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdeléstámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvéstámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvéstámaszba, térdeléstámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Homorított leugrás.</p> <p>Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor.</p> <p>A segítségadás technikái, felelősségszabaddal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p><u>Ritmikus gimnasztika</u> Az esztétikus, szép és nemes mozgásokat, alakformálást, minimális segíti interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő</p>	<p><i>M</i> vészetek: az esztétika fogalma.</p>

<p>eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság kiemelt továbbfejlesztése.</p> <p>Szabadgyakorlatok gyakorlása A 9–10. osztályban begyakorolt, el készít tartásos és mozgásos elemek és f mozgások alapformái ismétlése.</p> <p>Kötélgyakorlatok gyakorlása Egyszer és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélfordatások.</p> <p>Karikagyakorlatok gyakorlása Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézbe a másikba test körül és köré, karikaáthajtások. Minimumkövetelmény: 10 elembe 1 álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35 mp.</p>	
<p>Aerobik A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges el készít és rávezet gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30-40 mp).</p> <p>Táncos mozgásformák A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy, a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó tánc. Történelmi táncok gyakorlása Palotás – 5–6 motívumból álló rövid koreográfia megtanulása és ismétlése, bemutatása.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p> <p><i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p>
<p>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 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>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, táncstílus, történelmi tánc.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jelegű feladatok	Órakeret 28 óra (18 + 10)
<p>Elzáródott tudás</p>	<p>Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás.</p>	

	<p>Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülési fázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetés mozgás biomechanikai különbözőségei.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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.</p>
<p style="text-align: center;">Ismeretek/fejlesztési követelmények Kapcsolódási pontok</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <u>Futások</u> <i>Rövidtáv, váltófutás.-</i> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. <i>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás</i> Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztési módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztési módszerek önálló gyakorlása.</p> <p><u>Ugrások</u> A homorított távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül - floppotechnika. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p><u>Dobások</u> A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökőmozdulatok közül. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete. Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése. Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátbontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>

kudarcc elfogadása és az azzal való megküzdés. Az élettani különböz ségek ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Egyéni reakcióid , mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lép , homorító technika, átlép , hasmánt és flopptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, jegyz könyvvezetés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadid s mozgásrendszerek	Órakeret 36 óra (4 + 32)
El zetes tudás	<p>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 végezhet egyéni, társas, csoportos mozgásformák. Az edz éshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihen id jelent sége.</p>	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	<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 újszer tartalmakkal történ gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lév lehet ségek kihasználása sportolásra. A feln tt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásm veltségének fejlesztése. A szabadid , 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 meger sítése. Edzés a természet er ivel - játszóterek, szabadid -központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése. Újszer mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem el tt tartva. Sportolás közben a rutinok meger sítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgy jtés, újrahasznosítás területén. A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszervez déshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív,</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> élettan.</p>

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).

Walking: Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság). A Walking időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.

Tánc: modern tánc:

Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás kialakítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás, ritmusérzék továbbfejlesztése.

1 perces koreográfia.

Játékok, versengések:

Havas sportok: hófoci, hógolyózás, szánkózás, csúszkálás a jégen, sor- és váltóversenyek havon. Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.

Labdás testnevelési játékok:

Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal.

ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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-elit teljesítményének ismerete.

**Kulcsfogalmak/
fogalmak**

Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítő képesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített-környezet-használat.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzd sportok	Órakeret 9 óra (9 + 0)
Elzeter tudás	Biztonsági követelmények és a küzdekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az akarater, a kitartás, a küzd képesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszer ség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzd típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben el forduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG A küzdeket el készít és rávezet gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása: Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és er s fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással. Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igényl feladatok játékos formában és páros küzdelmek.</p> <p>Dzsúdó sportági készségfejlesztés: A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillent gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, el re, hátra, oldalra gurulások. Szabadulás különböz fogásokból (karfogás, ölel fogás). Támadáselhárítási módszerek (ütés, szúrás elhárításai).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megel zése a küzd jelleg sporttevékenységek révén, az el nyök megfogalmazásának képessége. A sportszer küzdek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok id leges, társ által meger sített felfüggesztésének, módosításának lehet sége.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, h sök, távolkeleti kultúrák.</i></p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos er kifejtés, fokozatosan növekv er kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszer ség.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra és prevenció	Órakeret 22 óra (22 + 0)
Elzárts tudás	<p>Rendez d egészség tudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.</p> <p>Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét meg rz eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.</p> <p>A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.</p> <p>A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló m ködtetéséhez, b vítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történ gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.</p> <p>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszeré szervezése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSM VELTSÉG</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános és sportágspecifikus bemelegít mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejl dés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásid k kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (id , ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlats r ség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.</p> <p>F bb témák:</p> <p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehet ségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.</p> <p>Motoros tesztek lebonyolítása – központi el írás szerint.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer m ködése, a keringési rendszer m ködése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszer gépek, er , munka.</p>	
<p>Az egészséges test és lélek megóvása</p> <p>A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ül munka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvez hatása a szenvedélyek megelőzésében.</p> <p>A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció.</p>		

<p>A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában, és a feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.</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>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.</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 igénye (motiváció).</p> <p>A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p> <p>Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Mozgásterjedelem, terhelés-pihenés egyensúlya, ingernagyság, inergyakoriság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén</p>	<p>Sportjátékok</p> <p>A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban.</p> <p>Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.</p> <p>Erszemes figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játéksituációkat.</p> <p>A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.</p> <p>A másik személy különböző szintű játéktudásának elfogadása.</p> <p>Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.</p> <p>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</p>
---	--

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző tér-, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.

Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.

Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban.

Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.

Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.

Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.

Az izmok mozgáshatárát befolyásoló aktív és passzív eljárások ismerete.

Atlétika jellegű feladatok

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

Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.

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

Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.

Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.

Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

Önvédelem és küzdő sportok

A szabályok és rituálék betartása.

Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.

Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.

Egészségkultúra és prevenció

A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.

Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen.

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.

12. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 43 óra (30 + 13)
Elzetes tudás	<p>A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.</p> <p>Megfelelés a játékszerepnek, sportszer és csapatelkötelezett viselkedés. Tapasztalat a játékvezetési gyakorlatban.</p> <p>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.</p> <p>Önfejlesztési és társas kapcsolatépítési játékok ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</p> <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 labdajáték során a mozgástanulás folyamatában a közd transzferhatás kihasználása.</p> <p>Megküzdés a feszültségekkel.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMENNYISÉG</p> <p>Általános feladatok</p> <p><i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <p>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülözve, 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 sportszer használata, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.</p> <p>A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megővése.</p> <p>Lényeges játékszabályok készség szinten alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</p> <p>A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.</p> <p>A kosárlabdában, labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségek modellálása, gyakorlása.</p> <p>Labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.</p> <p>Röplabdában a forgáásszabály, 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>Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.</p>		<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p>

<p>A szabályok a képzettségnek megfelel önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával. Játékfolyamatok „bels ” játékvezetéssel, megegyezéssel. A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezető i non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszer sített jegyz könyvvezetésben szerzett gyakorlat.</p> <p>Versenyhelyzetek Az labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszint mérk zéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p><u>Kosárlabdázás-fiúk és lányok számára</u> Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebb l indulás, átadás vagy kosárra dobás. A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.</p> <p>Taktikai továbbfejlesztés Játék minden összetétel , emberhátrányos, emberel nyös és azonos létszámú taktikai szituációban. Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).</p>	
<p><u>Labdarúgás- fiúk számára</u> Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökken hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban. Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböz fajtái rúgott labdából. Szöglerúgás, bedobás eredményes technikája, büntet rúgások különböz távolságból. Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett.</p> <p>Taktikai továbbfejlesztés A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások b vítése. A szoros és követ emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása. Támadási variációk felépítése a különböz védekezési formák ellen. Csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes m ködése.</p> <p><i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűség számítás.</p>
<p><u>Röplabdázás- lányok számára</u> A röplabda sajátossága kett s: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyez dik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvet en meghatározza az oktatás menetét.</p> <p>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhet , folyamatos játék</p>	

<p>elérése érdekében A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal. Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is. Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése. Taktikai továbbfejlesztés 4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása. Üt és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.</p>	
<p>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 értékek összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</p>	<p>Órakeret 33 óra (20 + 13)</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítőkész biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer megkövetelésének</p>	

	<p>minden területén: versenyzésben, versenyrendezésben. Az er sségek és gyengeségek figyelembevétel.</p> <p>A közös tervezés, kivitelezés során a kell határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése.</p> <p>A produktumok gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG</p> <p><u>Gimnasztika</u></p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>A korábbi évfolyamokon gyakoroltak b vített elemkapcsolatokkal történ ismétlése.</p> <p>Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelő en.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</i></p> <p>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.</p> <p>Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.</p> <p>Kéziszerkezetek – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása.</p> <p>8-16 ütem gimnasztikai gyakorlatok, egyidej mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejleszt gyakorlatok végzése</i></p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.</p> <p>Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.</p> <p>Er gyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.</p> <p>Anaerob állóképesség-fejleszt eljárások a gimnasztika eszközeivel.</p> <p>Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban.</p> <p>Az esztétikus mozgások el adásmódját segít kondicionális és koordinációs képességfejleszt eljárások.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követ rendszeres kontrollal.</p> <p><u>Torna, sporttorna</u></p> <p><u>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna</u></p> <p>Tartásos gyakorlategyek, elemkapcsolatok gyakorlása: gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, kézenátfordulás, vet dések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, d lések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – összefügg gyakorlatsorok</i></p> <p>Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló b vítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.</p> <p>Az esztétikus és harmonikus el adásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint min ségi elvárás megjelenik a hibajavítás,</p>	<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomm kódás élettana.</p>

<p>ismétlések során.</p> <p>Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva.</p> <p>Szertorna-gyakorlatok A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.</p>	
<p>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára Korláton terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés el re terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ül tartásba, vet dési leugrás, kanyarlati leugrás.</p>	
<p>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára Gerendán – Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, terpesz csukaugrás. Együttes bemelegítés a torna gyakorlásához az önálló mozgással. Célszer gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk m ködtetése önállóan. A segítségadás technikái, felel s küls kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül egyszer szabályok alkalmazása.</p> <p>Ritmikus gimnasztika Az esztétikus, szép és n ies mozgásokat, alakformálást, min ségi interpretálást segít kondicionális és koordinációs képességfejleszt eljárások megismerése, gyakorlása. A forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztásra lehet ség a széls ségekt l való elhatárolódás mellett. Önálló b vítési lehet ség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.</p> <p>Szabadgyakorlatok gyakorlása A 9–10. osztályban begyakorolt, el készít tartásos és mozgásos elemek és f mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.</p> <p>Kötélgyakorlatok gyakorlása Test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és - elkapások, kötélkörzések függ leges és vízszintes síkban.</p> <p>Karikagyakorlatok gyakorlása Karikadobások és - elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és leveg ben, karikakörzések függ leges és vízszintes síkban. Minimumkövetelmény: 10-12 elem b l álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35-45 mp.</p>	<p><i>M vészetek:</i> az esztétika fogalma.</p>
<p>Aerobik A sportági jelleg – dinamikus, statikus er , egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges el készít és rávezet gyakorlatok. Páros, mikrocsoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges</p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus. <i>M vészetek:</i> romantika, modernitás.</p>

<p>optimális tanári irányítással (1 perc). Aerobik bemutatók az osztályon belül és iskolai szinten egyszer sített szabályokkal. Részvétel egy csoportos aerobikgyakorlatban az egyszer sített szabályoknak megfelelően.</p> <p><u>Táncos mozgásformák</u> A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy, a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó tánc. Történelmi táncok gyakorlása Kering – 5–6 motívumból álló rövid koreográfia megtanulása és ismétlése, bemutatása.</p>	
<p>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 tényezők 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.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jelegű feladatok	Órakeret 23 óra (15 + 8)
<p>Elzárts tudás</p>	<p>Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetésmozgás biomechanikai különbségei.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>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 elírások szerinti alkalmazása és betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.</p>	

	<p>A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.</p> <p>A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMÓZGÁS VEKTSÉG</p> <p>Futások</p> <p><i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i></p> <p>Versenyszervegrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csoportban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3–4 lépéses ritmusban.</p> <p><i>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás</i></p> <p>Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztési módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztési módszerek önálló gyakorlása.</p> <p>Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p>Ugrások</p> <p>Az homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül- floppotechnika. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszervegrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában.</p> <p>Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások</p> <p>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Választás az egyes lökőmozdulatok közül. Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.</p> <p>A nekifutás módosítása szükségességek ismerete.</p> <p>Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.</p> <p>Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.</p> <p>„A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.</p> <p>Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés.</p> <p>Az élettani különbözőségek ismerete.</p> <p>Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajtások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépés, homorító és ollózó technika, átlépés, guruló, hasmánt- és floppotechnika, lökés, vetés, jegyzetkönyvvezetés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 32 óra (4 + 28)
Elzetes tudás	<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. Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenőidő jelentősége.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzésmódszertani 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>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMVELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásmveltségének fejlesztése. A szabadidős, 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 szabadidős formák hangsúlyának megteremtése. Edzés a természet területén - játszóterek, szabadidős-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 megteremtése a zöldfelület megővésében, a tájhasználatban, az épületek megővésében 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 önszervezéshez 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 által adta kihívások legyőzése).</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> élettan.</p>

<p><u>Walking:</u> Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság). A Walking id járáshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.</p> <p><u>Tánc: modern tánc:</u> Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás kialakítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás, ritmusérzék továbbfejlesztése. 1,5 perces koreográfia.</p> <p>Játékok, versengések: <u>Havas sportok:</u> hófoci, hógolyózás, szánkózás, csúszkálás a jégen, sor- és váltóversenyek havon. 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><u>Labdás testnevelési játékok:</u> Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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-elit teljesítményének ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítő képesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és építettkörnyezet-használat.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Önvédelem és küzdő sportok</p>	<p>Órakeret 7 óra (7 + 0)</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alapttechnikái, szabályai.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az akaraterő, a kitartás, a küzdő képesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdőtípusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben,</p>	

	különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben el forduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG A küzdéseket el készít és rávezet gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása: A mögékerülések és kiemelések különböz változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása. Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igényl feladatok játékos formában és páros küzdelmek.</p> <p>Dzsúdó sportági készségfejlesztés: A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Szabadulás különböz fogásokból (karfogás, ölel fogás, fojtás). Támadáselhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadás elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzd jelleg sporttevékenységek révén, az el nyök megfogalmazásának képessége. A sportszer küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok id leges, társ által meger sített felfüggesztésének, módosításának lehet sége.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, h sök, távolkeleti kultúrák.</i></p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos er kifejtés, fokozatosan növekv er kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszer ség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra és prevenció	Órakeret 17 óra (17 + 0)
El zetes tudás	<p>Rendez d egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét meg rz eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmet érint minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló m ködtetéséhez, b vítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történ gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése. A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszeré szervezése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>MOZGÁSM VELTSÉG</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Sportágspecifikus bemelegít mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemz inek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejl dés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásid k kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (id , ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlats r ség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.</p> <p>F bb témák:</p> <p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszér , mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, er sít gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, er gépek.</p> <p>A képességfejleszt módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellen rz módszerekkel edzésfolyamatok.</p> <p>A rendelkezésre álló szabadid megtervezésének eljárásai.</p> <p>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.</p> <p>Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.</p> <p>Motoros tesztek lebonyolítása – központi el írás szerint.</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer m ködése, a keringési rendszer m ködése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszer gépek, er , munka.</p>
<p>Az egészséges test és lélek megóvása</p> <p>A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ül munka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvez hatása a szenvedélyek megelőzésében.</p> <p>A „tudatos jelenlét” (mind fullness) módszerének elsajátítása és integrálása az eddig megtanult relaxációs technikái közé, és mindezek használata a mindennapi élet helyzetekben.</p>	

<p>A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában, és a feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.</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>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</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 gerinc sérülések, 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 igénye (motiváció).</p> <p>A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p> <p>Felelősségvállalás társas egészséges életmódja iránt.</p>	
---	--

<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, gerinckímélet, tudatos jelenlét.</p>
---------------------------------------	--

<p>A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén</p>	<p>Sportjátékok</p> <p>A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés az edzésben és a játékban, játékvezetésben. Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete. Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat. Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepek való megfelelés. A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása. A másik személy különböző szintű játéktudásának elfogadása. Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.</p>
---	--

Torna jelleg feladatok és táncos mozgásformák

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző tér-, 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 elnyei, 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 bővíztő aktív és passzív eljárások ismerete.

Atlétika jelleg feladatok

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.

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

A helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.

Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.

Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

Önvédelem és küzdő sportok

A szabályok és rituálék betartása.

Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.

Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.

Egészségkultúra és prevenció

Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorolása, értékontrollja.

A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.