

TESTNEVELÉS

9–12. évfolyam

Célok és feladatok

A testnevelés és sport célja, hogy az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek együttes hatásával járuljon hozzá, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, a mozgásos játék, a verseny örömét, és igényeljék azt. Becsüeljék meg társaik teljesítményét, sajátítsák el az elvárható mozgáskultúrát, ismerjék a testnevelés és sport egészségügyi és prevenciók értékeit. Váljon a rendszeres fizikai aktivitás magatartásuk részévé.

Az egészséggel kapcsolatos feladatok

Az ellenálló képesség és az edzettség fejlesztése, az ortopédiai elváltozások ellensúlyozása. Értsék és ismerjék a prevenció lényegét.

A mozgáskultúra fejlesztésével kapcsolatos feladatok

A kondicionális és koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése. Mozdalkészségek megfelelő szintű kialakítása. A játék- és sporttevékenységekhez és azok üzéséhez kapcsolódó ismeretek bővítése. Mozdalkommunikáció.

A környezeti neveléssel kapcsolatos feladatok

A diákok értsék meg:

- az életmód (a mozgás) mellett a kedvező avagy káros környezeti hatások (levegő, zaj, látvány, zöldövezet, táplálkozás) is jelentősen befolyásolják testi és lelki egészségünket, fejlődésünket;
- a mozgásnak fontos szerepe van az élményszerű tapasztalatszerzésben, az emberi kapcsolatokban, a környék/ az ország megismerésében; karosszékéből, tévét bámulva, autóból vagy vonatból alig kerülhetünk kapcsolatba a világgal - igazából gyalogosan és kerékpárral tudjuk felfedezni a tája;
- mennyire fontos az egészséges napi-heti-évszakos életritmus kialakulása.
- Ismerjenek meg régi magyar mozgást igénylő népi játékokat (méta, karikahajtás, gólyalábazás, zsákbanfutás stb.)

Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása

Sportágak elsajátítása, törekvés teljesítményre, kollektív sikerélmény, a tevékenység öröme. Értékes személyiségvonások fejlesztése. Kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, kitartás, a monotonia tűrése, környezetkímélő magatartás.

Fejlesztési követelmények

A testnevelés céljaként megfogalmazott alapvető követelmény minden tanuló számára, hogy az alkalmazás szintjén rendszeresen műveljék mindazon tanult tevékenységformákat, amelyről tudják, hogy az egészség megőrzésében meghatározó szerepe van. Egyszerűbben fogalmazva: rendszeresen végezzenek testedzést.

A mozgáskultúra fejlesztése érdekében állandóan növeljék motorikus képességeik színvonalát (erő, gyorsaság, állóképesség), hogy lehetővé váljon az atlétika, torna, sportjátékok, küzdősportok, úszás ismereteinek elsajátítása a teljesítőképes tudás szintjén.

Alakuljon ki a tanulóknál a cselekvésbiztonság érzése, amely a mozgáskultúra eredményeként hozzájárul ahhoz, hogy a rendszeres fizikai aktivitás beépüljön életvitelükbe.

Alakuljon ki a tanulóknál a mozgásos tevékenységformák háttérében lévő fizikai, biológiai, pedagógiai elvek megismerésének és értelmezésének szükséglete. Ismerjék a sporttörténet legfontosabb eseményeit, a világszínvonalon teljesítő versenyzőket, érdeklődjenek a magyar és a nemzetközi sportélet aktuális eseményei iránt.

9. évfolyam

Évi óraszám: 74

Belépő tevékenységformák

A tanulók mozgásához, átszervezéséhez szükséges vezényszavak, alakzatok használata. Gimnasztikai alapformák és a testtartást javító gyakorlatok. A kondicionális képességeknek a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagból a választott futások, dobások és ugrások technikai szintjének kialakítása. A torna mozgásanyagában lévő választott szergyakorlatok, elemek, elemkapcsolatok elsajátítása. A választott sportjátékok üzése egyszerű szabályok szerint, törekvés az összjátékra. A természetben üzhető sportágak közül lehetőség szerint legalább egynek a gyakorlása. Küzdőfeladatok és játékok elsajátítása. Aerobic.

TÉMAKÖRÖK

TARTALMAK

Rendgyakorlatok

4 óra

Menet megindítása és megállítása. Menetsebesség és a lépéshossz változtatása járás közben. Alakzatok kialakítása. Sorakozó különböző alakzatokban. Testfordulatok helyben.

Előkészítés, alapozás, prevenció

8 óra

Általánosan és sokoldalúan fejlesztő erősítő, nyújtó hatású 4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok.

Atlétikai jellegű feladatmegoldások

12 óra

Futóiskola: futás térd- és sarokemeléssel. Dzsoggolás, szkippelés helyben, haladással, kifutással. Keresztezőfutás, futás hátrafelé. Szökdelő-, ugróiskola: galoppszökdelés váltott lábbal, indiánszökdelés váltott és pároskarú lendítéssel. Szökdelések egy lábon, váltott lábon, ezek kombinációi. Futó-ugró lépések. Sorozatugrások helyből indulva és 3-4 lépés után. Fel- és leugrások zsámolyra, 3-4-5 részes szekrényre, átugrások az előbbi szereken egy, illetve páros lábon súlyterheléssel is. Ugrókötel gyakorlatok. Dobóiskola: hajítások, lökések, vetések különböző állásokból, helyzetekből medicinlabdával, súlygolyóval, egyéb szerekkel. Forgatás, ívképzés helyből dobásokkal. A láb emelő, forgató mozgását hangsúlyozó dobások. (A dobásokat mindkét oldalról végeztessük.) Célbadobások.

Futások: Állórajtok, térdelőrajt, rajtversenyek 20-30 m távon. Fokozófutás, iramfutás. Gyorsfutás 60 m-en. Futóversenyek.

Ugrások: Magasugrás: 3-5 lépés nekifutással ugrások lécc felett, különböző irányból történő indulással és ugrásfeladattal. Az egyes ugrástechnikák (hasmánt, flop) megismertetése. A választott ugrástechnikában a megfelelő felugrás (kar-láblendítés, elrugaszkodás), légmunka, a talajraérkezés kialakítása. Magasugróversenyek. Távolugrás: guggoló technikával ugrás. Az elugrás biztosítása erőteljes elrugaszkodással, a kar- és láblendítés fokozásával. Távolugróversenyek.

Súlylökés: fiúk 4-5 kg-os, lányok 3-4 kg-os súlygolyóval. A lökő mozdulat kialakítása, lökések helyből, járásból, elfordulással. Oldalfelállásból súlylökés. Súlylökőversenyek

Szergyakorlatok

10 óra

Talaj: Gurulóátfordulás sorozatban előre-hátra különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe. Emelés fejállásba, gurulás előre állásba. Fellendülés kézállásba. Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba. Mérlegállás. Összefüggő gyakorlatok.

Székényugrás: Fiúk hosszában (4-5 rész) gurulóátfordulás, felguggolás, leterpesztés, terpeszátugrás. Lányok: széltében (3-4 rész) guggolóátugrás, hosszában gurulóátfordulás.

Korlát (fiúk): Támasz. Támaszban haladás előre-hátra. Karhajlítás-nyújtás. Alaplendület támaszban. Ugrás felkarfüggésbe és lendület előre terpeszülésbe. Terpeszülésből gurulóátfordulás terpeszülésbe. Kanyarlati leugrás. Terpeszpedzés, alaplendület. Összefüggő gyakorlat.

Gyűrű (fiúk): Függésben alaplendület. Lendület előre zsugorfüggésbe. Lebegőfüggés. Emelés lefüggésbe Zsugorfüggésből emelés lefüggésbe. Ereszkedés hátsó függésbe és visszahúzás. Függésben lendület hátra, homorított leugrás. Támaszkísérletek. Összefüggő gyakorlatok.

Gerenda (lányok): Járás előre, oldalt, hátra. Különböző testhelyzetek: állások, térdelés, guggolás, fekvőtámasz, fekvések stb. Átmenetek egyik testhelyzetből a másikba. Felugrás mellő oldalállásból egy láb átlendítésével és 90 fokos fordulattal lovaglólésbe. Leugrás: függőleges repülés. Összefüggő gyakorlatok.

*Ritmikus gimnasztika (lányok).*A ritmikus gimnasztika legalapvetőbb elemei (törekedve a végrehajtás pontosságára), járások, fordulatok, átugrások, testhelyzetek, ívestartások. Törekvés együttmozgásra a zenével.

Röplabda

Játék kosár illetve alkarérintéssel 1:1 ellen csökkentett területen. Játék (9x9 m). Nyitás alsó vagy felső nyitással.

Kézilabda

6 óra

A védőjátékos mozgása. Védekezés egy és két zavaró játékosal, védők helyezkedése a kijelölt területeken. A védelem fellazítása, betörés, kapura lövés. Egykezes átadás mozgás közben. Különböző magasságokból érkező labda elfogása. Kapura lövés legfeljebb egy labdaleütéssel. Játékhelyzetekben emberfölény kihasználása 2:1, 3:2, 4:3 elleni helyzetek esetében.

Kosárlabda

8 óra

Az emberfogásos védekezés alapelvei: védővonal, védőtávolság, hátrahelyzkedés. Védőtől való elszakadás cselezéssel, gyors indulással, iram- és irányváltoztatással. Alapmozgások labda nélkül és labdával: megindulás, megállás, sarkazás, irányváltoztatás. Egy- és kétkezes átadások. Kosárra dobások állóhelyből, labdavezetésből fektetett dobás. Játékhelyzetek: 1:1, 2:1 elleni támadás és védekezés. Ötletjáték két kosárra.

Labdarúgás

8 óra

Laza emberfogás posztok szerint. A védőjátékos helyezkedése. Szabadulás a védőtől gyors elfutással. Álló és mozgó labda rúgásának technikai formái. Labdavezetés belsővel. Fejelés. Játékhelyzetek 2:1, 3:2 elleni játék

Természetben úzhető sportok

2 óra

Tájékozódási futás.

Képesség fejlesztés

Hegyi futás. Lépcsőzés. Hóban rögby labdarúgás.

**Önvédelmi és
küzdősportok**
4 óra

Küzdőfeladatok és játékok párokban különböző testhelyzetekben.
Küzdőgyakorlatok labdával. Emelések, hordások különböző
testhelyzetekben.

Fogalmak
2 óra

Kondicionális képességek: erő, gyorsaság, állóképesség. Az egyes
sportági tevékenységek kapcsán megismerhető fogalmak:
támaszhelyzet, ívképzés, gyorsulás. Sportági verseny- és
játékszabályok.

A továbbhaladás feltételei

Alakzatok felvétele a vezényszavaknak megfelelően. Gimnasztikai feladatok végrehajtása utasításra, néhány testtartást javító gyakorlat bemutatás utáni végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének javulása. Mérhető atlétikai teljesítményekben javulás főleg a technikai végrehajtás tökéletesítése révén. Elemkapcsolatok végrehajtása választott szereken segítségadás mellett.

Aktív részvétel a választott sportjátékokban.

Aktív részvétel a küzdőjátékokban és feladatokban.

10. évfolyam

Évi óraszám: 74

Belépő tevékenységformák

Az óra szervezéséhez szükséges vezényszavak, alakzatok használata. Különböző sebességű járások, futások, átmenetek végrehajtása. Sokféle gimnasztikai alapforma, illetve kéziszergyakorlat ismerete, 2-3 alapforma alkalmazása. A helyes testtartást javító gyakorlatok használata. A kondicionális képességeknek (különösen az erő és az állóképesség) a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagból a futások, dobások és ugrások választott technikáinak gyakorlása, javítása, törekvés a mérhető teljesítmények növelésére. A torna választott szerein elemkapcsolatok önálló összeállítása, törekvés pontos végrehajtásra. A választott sportjátékokban a tanult technikai elemek tudatos alkalmazása, a játékszabályok ismerete. A természetben üzhető sportágak közül lehetőség szerint legalább egynek a gyakorlása. Küzdősportok technikai elemeinek gyakorlása.

TÉMAKÖRÖK

TARTALMAK

Rendgyakorlatok
4 óra

Sorakozás különböző alakzatokban. Figurális menetek, futások. Átmenet járásból futásba és vissza. A tanulók tudatos, fegyelmezett magatartásának kialakítása.

Előkészítés, alapozás, prevenció

Gimnasztika: a 9. évfolyam előírása szerint. Biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok. Zenés gimnasztika.

Atlétika
20 óra

Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális témakörtől függő (cél) gyakorlatok. Futóiskola, szökdelő-ugróiskola, dobóiskola. A 9. évfolyam anyagának végrehajtása nagyobb határfokkal (intenzitás, időtartam, ismétlésszám). *Futások:* Gyorsfutás 60 m-es távon. Rajtgyakorlatok, álló-térdelőrajt, rajtversenyek. Fokozófutás, iramfutás. Tartós futások.

Ugrások: Magasugrás: 5-7 lépés nekifutással, választott technikával (flop vagy hasmánt). A végrehajtás (technika) javítása, különös tekintettel a kitámasztásra, felugrásra és a légmunkára. Magasugróversenyek. Távolugrás: Nekifutással guggoló vagy homorító technikával, az elugrás után kifejezett sodródással. Távolugróversenyek.

Súlylökés: háttal felállásból becsúszással (fiúk 4-5 kg-os, lányok 3-4 kg-os súlygolyóval). Előfeszített helyzet kialakítása, kétlábtámaszos helyzet. Súlylökő versenyek.

Szergyakorlatok

10 óra

Talaj: Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre állásba. Kézenátfordulás oldalt (mindkét oldalra). Fejen- és kézenátfordulás. Repülő gurulóátfordulás. Összefüggő talajgyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemekből. Összekötő elemekként a fiúk a gimnasztika, a lányok a ritmikus gimnasztika elemeit használják.

Székényugrás: Fiúk: hosszában (4-5 rész) terpeszátugrás, guggolóátugrás. Lányok: hosszában (4-5 rész) felguggolás leterpesztés.

Korlát (fiúk): Felkarfüggés. Alaplendület felkarfüggésben. Felkarfüggésben lendület, fellendülés előre támasz terpeszülésbe. Támaszban lendület, vetődési leugrás. Összefüggő gyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemek felhasználásával.

Gyűrű (fiúk): Vállátfordulás előre. Függésben lendület előre, terpeszleugrás hátra. Hátsómérleg-kísérletek. Összefüggő gyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemek felhasználásával.

Gerenda (lányok): Érintőjárás, hintajárás, hármaslépés. 180 fokos fordulat kétlábonállásban, guggolásban. Különböző állások és testhelyzetek. Felugrás mellő oldalállásból egy lábátlendítéssel oldalülőtámaszba egy combon. Leugrás, függőleges repülés különböző feladatokkal. Összefüggő gyakorlat a 9. és 10. évfolyamon tanult elemek felhasználásával.

Ritmikus gimnasztika (lányok): Íves és nyújtott kartartások variációi. Törzdöntés fokozatai, törzsívek előre és hátra. Lábemelések, lábrendítések, fordulatok, futó fordulat egy lábon, keringőlépés. Átugrások egyik lábról a másikra.

Testnevelési és sportjátékok

A 9. Évfolyam anyagának végrehajtása nagyobb hatásfokkal (intenzitás, időtartam, ismétlésszám). A 9. Évfolyamon választott sportjáték anyagát kell feldolgozni.

Kézilabda

6 óra

Támadásban a védelem széthúzása gyors adogatással, lövőcselekkel, résekre helyezkedés, kapott labdával betörés, kapuralövés. Büntető dobás. Egyszerű lövő- és átadáscselek.

Kosárlabda

8 óra

A 9. Évfolyam előírásai szerinti emberfogásos védekezés. Az 1:1, 2:2 elleni játékban betörések, befutások, dobások kialakítása. Átadások: pattintott, egykezes alsóátadás. Labdavezetés irányváltotatással. Fektetett dobás futás közben átvett labdával. Játék osztogatóval és kétkosárra.

Labdarúgás

8 óra

Támadások a támadás súlypontjának változtatásával rövid és hosszú átadásokkal. Labdavezetés közben irányváltotatás és megállás a védőtől való szabadulás szándékával. Belsőcsüdrúgás. Védők váltása kijátszás esetén.

Természetben úzhető sportok

2 óra

Hegy futás, lépcsőzés.

Önvédelmi és küzdősportok

4 óra

Küzdőjátékok párokban és csoportosan. Küzdőjátékok szerekekkel (bot, medicin labda). Páros küzdelmek.

Fogalmak

2 óra

Előfeszített helyzet, kétlábtámaszos helyzet, ívhelyzet, a dobószámoknál használt végrehajtási formák a szerek elengedése előtt a jobb teljesítmény érdekében.

A továbbhaladás feltételei

Kéziszergyakorlatok végrehajtása utasításra, önálló szabadgyakorlat tervezése és végrehajtása, a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása, javulás a mérhető atlétikai teljesítményekben, a technikai végrehajtás tökéletesítése. A választott szereken elemkapcsolatok önálló végrehajtása. Aktív részvétel a választott sportjátékokban, szabályok szerinti játék.

11. évfolyam

Évi óraszám: 74

Belépő tevékenységformák

Az óra szervezéséhez, valamint az ünnepek (iskolai, sport, torna) lebonyolításához szükséges vezényszavak, alakzatok, vonulások pontos alkalmazása. Szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú kéziszer, társas és szeryakorlatok alkalmazása (3-4 alapforma, 8-16 ütem). A helyes testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességeknek (az erő, az állóképesség és a gyorsaság) a tanulók kiinduló szintjéhez igazított fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyagban a technikai szint stabilizálása, a mérhető teljesítmények növelése. Tornában a választott szeryakorlatok esetében 3-4 elemből álló gyakorlatsor folyamatos végrehajtása. A választott sportjátékokban (legalább kettőben) a tanult technikai elemek, taktikai megoldások alkalmazása játékban. Pontos szabályismeret. Aktív részvétel a természetben üzhető sportágakban. Küzdősportokban a páros küzdelmek során a tanult technikai elemek gyakorlása.

TÉMAKÖRÖK

TARTALMAK

Rendgyakorlatok

2 óra

A menet irányának változtatása egyes, kettes stb. oszlopban, járás közben. Testfordulatok járás közben. Fejlődések, szakadozások járás közben. Vonulások, ellenvonulások, keresztező ellenvonulások járás közben.

Előkészítés, alapozás, prevenció

4 óra

A 10. Évfolyam előírásai szerint, de már 3-4 alapformát tartalmazó és 8-16 ütemű gyakorlatok alkalmazásával.
Biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok.
Zenés gimnasztika.

Atlétikai jellegű feladatmegoldások

12 óra

Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális cél- és képességfejlesztő gyakorlatok.

Erőfejlesztő gyakorlatok:

Láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átu grások, szerrel, szereken és lépcsőn egy, illetve páros lábon.

Kar erő: kötélmászás, függeszkedés.

A törzsizomzatot erősítő gyakorlatok: szerek és kéziszerek felhasználásával has-, hát- és oldalisom-erősítő gyakorlatok.

Gyorsaság fejlesztése: a tanult mozgásanyag végrehajtásában gyorsaságra való törekvés (pl. dobások, lökések). Rajtgyakorlatok, időre történő futások, felmászások, átbújások stb.

Állóképesség fejlesztése: a terhelés és pihenés szakaszos változtatásával az erőt, gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok. Közepes iramú futás, egyenletes ritmusra törekvés. Részávok futása, 100-150 m pihenőkkel való ismételt lefutása. Javasolható a távolság vagy az időtartam meghatározása. Lányoknál: 3000 m, fiúknál: 5000 m.

Futások

Gyorsfutás 60 m-es távon.

Rajtversenyek álló és térdelő rajttal 30 m-es távon.

Fokozófutás, iramfutás.

Ugrások:

Magasugrás: a választott technikával.

Magasugróversenyek.

Távolugrás: a választott technikával. A nekifutás távolságának kimérése tapasztalat alapján, segédvonal alkalmazása. Távolugróversenyek.

Súlylökés: Háttal felállásból becsúszással, a szer minél hosszabb úton történő gyorsítása. Súlylökő versenyek.

Torna jellegű feladatmegoldások

10 óra

A vállöv, valamint a csípőizület mozgáshatárát növelő nyújtó, illetve lazító hatású gyakorlatok, passzív lazító gyakorlatok alkalmazása társ segítségével. Az egyes nehezebb elemek elsajátítását biztosító speciális erősítő, lazító jellegű és célgimnasztikai, valamint rávezető gyakorlatok alkalmazása.

Szergyakorlatok

8 óra

Talaj: Ülésből gurulás hátra kézállás felé. Befejező helyzetek. Fellendülés kézállásba. Fejbillenés, fejenátfordulás. Összefüggő gyakorlatok.

Székényugrás:

Fiúk: hosszában (5 rész) felguggolás, fejenátfordulás.

Lányok: széltében (5 rész) guggolóátugrás.

Korlát (fiúk):

Támaszban: lendület hátra, fellendülés felkarállásba. Felkarfüggésben lendület hátra: támaszba lendülés hátul. Támaszban lendület előre. Összefüggő gyakorlat.

Gyűrű (fiúk):

Húzódás-tolódás támaszba. A 9–10. évfolyam anyagának gyakorlása.

Összefüggő gyakorlat.

Gerenda (lányok):

Felugrás oldal-guggolótámaszba. Keringőjárás. Felugrással lábtartáscsere. Gurulóátfordulás előre. Futólépések.

Összefüggő gyakorlat.

Ritmikus gimnasztika (lányok):

Törzsivek állásban. Támadó-, védőállások. Galoppszökdelések. Szökkenő hármaslépés. 180-360 fokos fordulatok.

Testnevelési és sportjátékok

A 10. évfolyam anyagának hatékonyabb feldolgozása. A 9. évfolyamon választott sportjáték anyagát kell feldolgozni.

Kézilabda

8 óra

A támadójátékosok helytartásával széles vonalú támadás. Betörés a védelemből kilépő, védőtől üresen hagyott területre. Kapura lövés felugrással labdavezetésből és kapott labdával.

Kosárlabda

12 óra

A 9. évfolyamon tanult módon emberfogásos védekezés. Laza és szoros emberfogás. 2:2, 3:3 elleni játék, adogatások, labdavezetés és dobások védővel szemben. Tempódobás. Játék egy és két kosárra.

Labdarúgás

12 óra

Földről felpattanó labda toppolása a lábfej belső részével, helyben és mozgás közben. A labda elhúzása állóhelyben ráfutó társ elől. Játék kispályán.

Természetben űzhető sportok A 10. évfolyamon leírtak szerint.
6 óra

Küzdő sportok Karate - alaptechnikák gyakorlása

A továbbhaladás feltételei

Nyolc ütemű két alapformát tartalmazó kéziszer- és társas gyakorlatok végrehajtása utasításra, 4-8 ütemű szabadgyakorlatokból álló gyakorlatsor tervezése és végrehajtása, a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása. Mérhető atlétikai teljesítményekben javulás, a technikai végrehajtás stabilizálása. A választott szereken rövid gyakorlatsor végrehajtása segítségadás mellett. Aktív részvétel két választott sportjátékban, szabályok szerinti játék. Aktív részvétel egy természetben űzhető sportágban.

12. évfolyam

Évi óraszám: 64

Belépő tevékenységformák

Az óra szervezéséhez szükséges vezényszavak, alakzatok, vonulások alkalmazása. A szabadgyakorlati alapformájú gimnasztikai kéziszer-, társas, pad-, bordásfal-gyakorlatok alkalmazása (3-4 alapforma, 8-16 ütem). A helyes testtartást javító gyakorlatok önálló használata. A kondicionális képességek fejlesztése. Az atlétikai mozgásanyag stabil végrehajtása, versenyzés. Tornában a választott szerygyakorlatok esetében 3-4 elemből álló gyakorlatsor folyamatos végrehajtása. A választott sportjátékokban (legalább kettőben) a tanult technikai elemek, taktikai megoldások alkalmazása játékokban. Pontos szabályismeret. Aktív részvétel a természetben üzhető sportágakban.

TÉMAKÖRÖK

TARTALMAK

Rendgyakorlatok

2 óra

Futólépés egyes, kettes stb. oszlopban ütemtartással. Testfordulatok helybenfutás és futás közben. Fejlődések, szakadozások futás közben. Vonulások, ellenvonulások, keresztező ellenvonulások futás közben.

Előkészítés, alapozás, prevenció

8 óra

A 11. évfolyam előírásai szerint, de már 3-4 alapformát tartalmazó és 8-16 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú kéziszer- és szerygyakorlatok alkalmazásával. Biomechanikailag helyes testtartást biztosító gyakorlatok. Zenés gimnasztika.

Atlétika

10 óra

Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális cél- és képességfejlesztő gyakorlatok.

Erőfejlesztő gyakorlatok:

Dinamikus láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átlugrások szerek felhasználásával, szerterheléssel is.

Karerő: dobások 3-5 kg-os medicinlabdával a szer súlyának és az ismétlésszámnak a növelésével. Kötélmászás, függeszkedés. Kötélmászó és függeszkedő versenyek.

A törzsizomzatot erősítő gyakorlatok: szerek és kéziszerek felhasználásával hasizom erősítő gyakorlatok az ismétlésszám és az intenzitás változtatásával.

Gyorsaság fejlesztése: Rajtgyakorlatok és versenyek különböző kiinduló helyzetekből.

Állóképesség fejlesztése: a terhelés és pihenés változtatásával az erőt, gyorsaságot és ügyességet fejlesztő gyakorlatok végzése. Részávok ismételt lefutása pihenési idő közbeiktatásával.

	<p><i>Futások</i> Gyorsfutás 60 m-es távon. Futóversenyek 60 méteren. Rajtversenyek álló és térdelő rajttal 30 m-es távon. Fokozófutás , iramfutás.</p> <p><i>Ugrások</i> Magasugrás a választott technikával. A technika folyamatos javítása Magasugróversenyek. Távolugrás a választott technikával. Távolugróversenyek</p> <p>Súlylökés: A szer lökésének helyes iránya, szöge. Súlylökő versenyek.</p>
Szergyakorlatok 8 óra	<p><i>Talaj</i> A 9–12. évfolyamon tanult elemek változatos összekapcsolásával gyakorlatsor összeállítása, összekötő elemek felhasználásával.</p> <p><i>Szekerényugrás</i> Fiúk: hosszában (5 rész) a tanult ugrások gyakorlása. Lányok: keresztben (5 rész) a tanult ugrások gyakorlása.</p> <p><i>Korlát (fiúk)</i> Beugrás felkarfüggésbe, lendület előretámaszba. Felkarfüggésben lendület előre, felkar-lebegőtámaszba, billenés támaszba, összefüggő gyakorlat.</p> <p><i>Gerenda (lányok)</i> Az előző osztályokban tanult elemekből egyéni gyakorlatsor összeállítása. A 9–12. évfolyamon tanult elemek ismétlése.</p>
Kézilabda 6 óra	<p>A területvédekezés elleni játék gyakorlása. Hatosfal és 5+1-es védekezés gyakorlása. Kapuralövés szélről és beugrással.</p>
Kosárlabda 8 óra	<p>Területvédekezés (2:3), a védőterület felosztása, a védőjátékosok mozgása, helyezkedése a kijelölt területen, területvédekezés elleni játék 1:3:1-es felállásból. A korábban tanult elemek gyakorlása és alkalmazása a játékban.</p>
Labdarúgás 8 óra	<p>Védekezés a támadók emberfölénye ellen. Területvédekezés. Szabadulás védőtől egyszerű labdácselekkel. Rálépős csel indulást, elhúzást utánzó cselek. Játék kétkapura.</p>
Természetben űzhető sportok 4 óra	<p>A 11. évfolyamon leírtak szerint. A helyi lehetőségektől és az időjárástól függően.</p>
Önvédelmi és küzdősportok	<p>Társas küzdő gyakorlatok felhasználásával a kondicionális képességek (erő, gyorsaság) speciális fejlesztése.</p>

A továbbhaladás feltételei

Alakzatok és vonulások végrehajtása a vezényszavaknak megfelelően. Nyolc ütemű két alapformát tartalmazó pad- és bordásfalgyakorlatok végrehajtása utasításra, 4-8 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokból álló kéziszer gyakorlatsor tervezése és végrehajtása a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása. A mérhető atlétikai teljesítményekben javulás, szabályok szerinti versenyzés. A választott szereken rövid gyakorlatsor végrehajtása. Aktív részvétel két választott sportjátékban, szabályok szerinti játék. Aktív részvétel egy természetben üzhető sportágban. A páros küzdelmekben való részvétel.