

TESTNEVELÉS

7–12. évfolyam

Célok és feladatok

Az iskolai testnevelés 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 integrált hatásaként járuljon hozzá, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak, akik ismerik motorikus képességeik szintjét, fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, a mozgásos játék, a versengés örömét, és igénylik azt. Megbecsülik társaik teljesítményét, felismerik a testnevelés és sport egészségügyi és prevenció értékét, a rendszeres fizikai aktivitás magatartásuk részévé válik.

A testnevelés célja továbbá az 7–12. évfolyamon, hogy – szoros összefüggésben az alsó tagozat számára megfogalmazott célokkal, figyelembe véve azokat az élettani, valamint az azokkal összefüggő lélektani változásokat, amelyek ezt az életszakaszt jellemzik – támogassa a tanulók egészséges testi fejlődését, az alapvető (generikus) mozgáskészségben esetlegesen még mutatkozó hiányok felszámolását, ragadja meg a koordinációs alapképességek fejlesztési lehetőségének utolsó éveit, az élettani és az előképzettségből adódó lehetőségek figyelembevételével fejlessze tovább a tanulók kondicionális képességeit. Az alsó tagozat megalapozó jellegére építve, gazdagítsa tovább a tanulók sportági mozgáskészségét, fejlessze motorikus cselekvési biztonságukat, mozgás és sportolás iránti igényüket. A kötelező tanórák és a sportórák lehetőségeinek igénybevételével sajátítsák el legalább két sportági rendszer technikáját olyan szinten, hogy élmény és siker forrása legyen számukra. Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket, szabályszerűségeket, és tanuljanak meg feladatmegoldó sémákat, transzferálható cselekvési elveket.

Az egészséggel kapcsolatos feladatok: a testi fejlődés-érés támogatása; a higiéniai szokások kialakítása, erősítése; az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés a keringési és légzőrendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére; értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek relaxációs eljárásokat.

A mozgáskultúra fejlesztése: az alapvető (generikus) mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; az úszás elsajátítása; a kondicionális és a koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése; sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése; a feladatmegoldáshoz, a képességfejlesztéshez és a játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek (szabályok, történeti vonatkozások, mechanikai-biomechanikai törvényszerűségek, feladatmegoldó sémák, egészségügyi megfontolások) megszerzése; mozgáskommunikáció.

Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása: az elsajátítás, a teljesítmény, a kollektív siker és a tevékenység öröme.

Értékes személyiségvonások fejlesztése: a félelem leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarctűrés, a természet szeretete és környezetkímélő magatartás.

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.)

Fejlesztési követelmények

Az egészséges testi fejlődés segítése

A tanulók tudatosan vegyenek részt testük fejlesztésében. Alkati adottságaiknak megfelelően, károsodástól mentesen következzenek be a prepubertás és a pubertáskori fejlődés változásai. Rendszeresen végezzenek mozgástevékenységet, hogy megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgató rendszerük.

Előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását, kerüljék a gerincoszlopot károsító helyzeteket, mozgásokat.

Egészségük szilárduljon. Váljanak ellenállóvá a terhelésekkel és a megbetegedésekkel szemben.

Ismerjék a mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét, és alkalmazzák azt.

A mozgáskultúra fejlesztése

Teljesítményképes tudás szintjén birtokolják az atlétikában tanult technikákat. Sajátítsanak el egyszerűbb torna jellegű elemeket, elemkapcsolatokat. A tanult elemekből legyenek képesek összefüggő gyakorlatot végrehajtani.

Tudjanak játszani két sportjátékot. Ismerjék azok szabályait, és alkalmazzák a játéknak megfelelő támadási és védekezési megoldásokat.

Továbbfejleszhető szinten tudják két úszásnem alaptechnikáját.

Sajátítsanak el önvédelmi fogásokat. Ismerjenek meg és tudatosan alkalmazzanak cselekvési elveket, törvényszerűségeket, a rokon szerkezetű és funkciójú tevékenységekben érvényesíthető feladatmegoldó sémákat. Fejlődjenek erőben, gyorsasági erőben, állóképességben.

Motorikus képességeiket fejlesszék, ez mutatkozzon meg atlétikai-, torna-, sportjáték-, úzás- és küzdősportbeli teljesítményeikben. Ismerjenek meg és alkalmazzanak egyszerűbb képességfejlesztő eljárásokat.

Fejlődjön izomérzékenységük, ritmuskészségük, reakció-, térbeli tájékozódási képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is biztonsággal uralják testüket.

A mozgásigény fenntartása

Igényeljék a testnevelési és sportfoglalkozásokat. Jellemezze a tanulókat motorikus cselekvési biztonság, életvitelüket a rendszeres fizikai aktivitás.

7. évfolyam

Évi óraszám: 74

Belépő tevékenységformák

A rendgyakorlatok pontos és egyöntetű végrehajtása.

Hasznosítható ismeretszerzés a játékok és versenyek szervezésében, lebonyolításában.

A bemelegítést, a sokoldalú előkészítést és a testtartási rendellenességek megelőzését szolgáló gyakorlatok végzése, ezek hatásának növelését eredményező megoldások (formák) ismerete.

Atlétikában az egyéni adottságoknak és a feladat jellegének megfelelő feladatmegoldások: laza, könnyű, gyors(vágta)futás, valamint 10-12 percig kitartó futás növekvő intenzitással; ugrásoknál optimális sebességű nekifutás, a kar- és láblendítés jelentőségének ismerete; a hajító és lökö mozgulat csiszolása.

Legalább 3-4 elemből álló összetett talajgyakorlat bemutatása, az összekötő elemek szerepének ismerete és azok alkalmazása.

Függőszeren 2-3 gyakorlategyem végzése.

Lendületes támaszgrások.

Labdajátékokban a társakhoz és a labdához való igazodás, emberfogásos védekezés.

A tanult technikai elemek passzív, majd aktív védővel szembeni végrehajtása.

Röplabdában a labda továbbítása alkar-, illetve kosárérintéssel a társhoz, valamint az ellenfél térfelére.

Sportszerű test-test elleni küzdelem.

Az előző évfolyamokon tanultakra építve: teljesítményképes úszástechnika kialakítása egy vagy két úszásnemben.

A szabadban végzett mozgásos tevékenységek (játékok) végzése.

Témakörök

Tartalmak

Rendgyakorlatok A foglalkoztatási formák módosításához szükséges alakzatváltoztatások (sorakozó, fejlődések, szakadozások, foglalkoztatási forma módosítása utasításra).

2 óra Egyszerű ellenvonulások (fejlődések és szakadozások ellenvonulásban) járásban és futásban.

Előkészítés, prevenció 2–4–8 ütemű szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas, kéziszerezés és egyszerű szerygyakorlatok, amelyek egyidejűleg két alapformát is tartalmazhatnak (hajlításban, döntésben fordítás, fordításban döntés stb.).

10 Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző, ellensúlyozó gyakorlatok.

Játékos előkészítő gyakorlatok.

Atlétikai jellegű feladatmegoldások Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.

18 óra

Futások

A korábban tanult rajtformák pontos, célszerű végrehajtása.

Fokozó futás.

Vágtafutás.

Futás feladatokkal, futás akadályok felett.

	Tartós futás iramnehezítésekkel. <i>Szökdelések, ugrások</i> Szökdelőiskola. Távolugrás helyből, távol- és magasugrás nekifutással (átlépő technikával). <i>Dobások</i> Kislabdahajítás távolba és célba. Lökések tömött labdával helyből egy és két kézzel. Játékok, versengések futással, szökdeléssel, dobással kombinálva.
Torna jellegű feladatmegoldások	A feldolgozandó témát speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.
14 óra	<i>Támaszhelyzetek és támaszgyakorlatok</i> Talajtorna. Gurulóátfordulás előre és hátra (sorozatban is) és repülő gurulóátfordulás. Fejenállás. Kézenállási kísérletek. Kézenátfordulás oldalt. Támlázás gerendán, emelt padon oldalirányba. Összefüggő, 3-4 elemből álló talajgyakorlat. Gurulásokkal és gördülésekkel kapcsolatos testnevelési játékok („kígyóvedlés”, „hármass fonás”, „ördögsekér” stb.). <i>Támaszugrások</i> Terpeszátugrás harántterpeszállásban előrehajló társon át (bakugrás). Guggolóátugrás 4 részes (keresztbe állított) szekrényen segítségadással. <i>Függéshelyzetek, függésgyakorlatok</i> Gyűrűn, két kötélen lendület előre, hátra; lebegőfüggés; lefüggés; hátsó függés; homorított leugrás hátra lendületből. <i>Gerenda (pad merevítő gerendája)</i> Helyváltoztatások előre, hátra, oldalra. Fordulatok. <i>Ritmikus gimnasztika, aerobic (csak lányoknak)</i> A sportgimnasztikában tanult elemek. Homorított leugrás.
Testnevelési és sportjátékok:	Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok és testnevelési játékok.
kézilabda,	A helyi adottságok, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték legfőbb játékelemeinek tökéletesítése.
kosárlabda,	Támadás és védekezés alapvető megoldásai az adott sportjátékban.
labdarúgás,	A sportjátékok és a motorikus képességek fejlesztését szolgáló, a tanulók játékigényét kielégítő testnevelési játékok.
röplabda	
20 óra	Felkészülés a sí-, természetjáró, vízi- és kerékpáros táborozásra.
Természetben	A lehetőségektől függően szánkózás, kora-szánkózás, sielés, kerékpározás, görkora-szánkózás, gördeszka, evezés, kajak-kenu stb.
úszható sportok	Futással, dobással, ütéssel kombinált népi játékok (nemzetek labdája, várméta, kötélhúzás).
4 óra	
Önvédelmi,	A birkózás egyszerűbb elemei (grundbirkózás).
küzdősportok,	Dzsúdó: gurulások, esések, zuhanások.
játékok	Csípődobás.
4 óra	Aikidó: szabadulás fogásból, lefogásból.

Úszás
2 óra

Játékok húzással, tolással (húzd, toldd át a határon; toldd ki a körből; kötélhúzás).
A választott úszásnem gyakorlása, fokozódó edzésadagok teljesítése.

A továbbhaladás feltételei

A rendgyakorlatoknál törekvés a társakhoz igazodó, egyöntetű végrehajtásra. Néhány alapvető gimnasztikai gyakorlat végzése. Az atlétikai mozgások megközelítően helyes technikai végrehajtása. A torna-gyakorlatelemek összekötésének biztonsága. Labdajátékokban a csapattársakkal való együttműködésre törekvés. Küzdeni tudás és sportszerűség. Teljesítményre törekvés a tanult úszásnem(ek)ben.

8. évfolyam

Évi óraszám: 74

Belépő tevékenységformák

Az előző évfolyamokon tanult rendgyakorlatok pontos és gyors végrehajtása, az utasítások fegyelmezett követése.

Versenyek, mérkőzések szervezői és rendezői feladatainak ellátása.

A sokoldalú előkészítésre és a prevencióra alkalmas gyakorlatok (részben) önálló végzése, az ismétlésszám és az intenzitás növelésével azok hatásfokának emelése, az alapvető fizikai képességek önmagukhoz mért optimális fejlesztése.

Az atlétikai mozgások helyes technikai végrehajtása, görcsös erőlködés nélküli vágtafutás, valamint kitartó futás 10-12 percig, a futás távját fokozatosan növelve.

Energikus elugrás, térnyerő légmunka az ugrásoknál.

A hajításnál és a lökésnél a lendületszerzés és a kidobás harmonikus összekapcsolása.

Tornában a talajon, illetve a támasz- és függőszeren a tanult mozgáselemekből összeállított gyakorlatok, valamint lendületesen, biztonságos talajra érkezéssel végrehajtott támaszugrások végzése.

Leányoknál a sportgimnasztikai gyakorlatoknak a ritmushoz igazodó végzése.

Labdajátékokban a legáltalánosabb támadási és védekezési megoldások ismeretének birtokában a választott játék(ok) aktív és élményszerű játszása.

Sportszerű küzdelem az oktató sportág (önvédelmi, illetve küzdősport) szabályainak betartásával.

Az előző évfolyamokon tanultakra építve: két úszásnemben teljesítményképes technika kialakítása.

A szabadban végzett mozgásos tevékenységek (játékok) végzése.

Témakörök

Tartalmak

Rendgyakorlatok Ellenvonulások, mint a 7. évfolyamon, futással végrehajtva.

2 óra

Foglalkoztatási formák öntevékeny átszervezése.

(Csapatok alakítása. Játékrend, váltások önálló megszervezése.)

A testnevelésben alkalmazott és szükséges rendgyakorlatok teljes köre.

**Prevenció,
relaxáció**

10 óra

2-4-8-16 ütemű, 2-3 alapformát tartalmazó szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatok együttes és önálló végrehajtása.

Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző, ellensúlyozó gyakorlatok.

Játékos előkészítő feladatmegoldások.

Atlétikai jellegű feladatmegoldások A tanítandó anyag elsajátítását speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.

k

18 óra

Futások

Eredményes rajtvégrehajtás feladathelyzetben.

Fokozó futás, vágtafutás.

Futás nehezítésekkel (terep, akadály).

Tartós futás a táv növelésével.
Váltófutás.
Szökdelések, ugrások
Szökdelőiskolák.
Helyből ugrások.
Sorozatugrások.
Távol- és magasugrás az atlétikában leírt fejlettebb technikával.
Dobások
Kislabdahajtás távolba.
Súlylökés helyből és becsúszással tömött labdával.
Vetések tömött labdával két kézzel, mindkét oldalra.
Játékok, versengések futással, szökdeléssel és dobással kombinálva.

Torna jellegű feladatmegoldások A tanítandó anyagot speciálisan előkészítő és célgyakorlatok. Gurulással és gördüléssel kombinált testnevelési játékok, mint a 7. évfolyamon.
k
14 óra

Támaszhelyzetek és támaszgyakorlatok
Talajtorna.
Gurulóátfordulás előre, hátra, sorozatban is, valamint két gurulóátfordulás között felugrás fél- és egész fordulattal.
Repülő gurulóátfordulás sérülést nem okozó tárgyon át (összetekert szőnyeg, szőnyeggel letakart zsámoly) és fekvő, térdelő társon át.
Fejenállás.
Kézenállás.
Kézenátfordulás oldalra.
Támlázás két emelt, párhuzamos padon előre, hátra.
Összefüggő gyakorlat a tanult elemekből.
Támaszugrások
Felguggolás, terpeszleugrás 4 részes szekrényen hosszában.
Terpesz- és guggoló átugrás keresztben álló 3-4 részes szekrényen.
Függéshelyzetek és függésgyakorlatok
Mászás, vándormászás kötélén.
Függeszkedési kísérletek.
Gyűrűn, két kötélén lendület előre-hátra, lebegőfüggés, lefüggés, hátsófüggés, lendület hátra és homorított leugrás. 3-4 elemből álló összefüggő gyakorlat.
Gerenda
Helyváltoztatások, mint a 7. évfolyamon, valamint ereszkedés guggolótámaszba és felállás.
Mellső mérlegállás.
Ritmikus gimnasztika (csak lányoknak)
A sportgimnasztikában tanult elemek és kombinációk.

Testnevelési és sportjátékok: Speciálisan előkészítő, a labdás ügyességet fejlesztő feladatok, játékok.
kézilabda, A motorikus képességek fejlesztését és a tanulók játékigényének kielégítését szolgáló testnevelési játékok.
kosárlabda, Az iskola feltételei, a tanulók érdeklődése és a tanár irányultsága függvényében választott két sportjáték elemeinek gazdagítása, főbb támadási és védekezési megoldásainak elsajátítása.
labdarúgás,
röplabda,
asztalitenisz,

**tenisz,
tollstenisz,
floorball**

20 óra

Szabadidős Felkészülés sí-, természetjáró, vízi-, kerékpáros táborozásra.

sporttevékenység Az iskola lehetőségei szerint korcsolyázás, szánkózás, sélés, kerékpározás, görkorcsolya, gördeszka, evezés, kajak-kenu stb.

4 óra

Futással, dobással, ütéssel kombinált népi játékok.

Önvédelem, A birkózás egyszerűbb elemei (grundbirkózás).

küzdősportok Dzsúdó: gurulások, esések, zuhanások, csípődobás, fejen átdobás.

4 óra

Aikidó: mint a 7. évfolyamon, valamint fojtásfogás háritása.

Úszás

Az úszás távolságának növelése a választott két úszásnemben.

2 óra

A továbbhaladás feltételei

Rendgyakorlatoknál a kapott utasítások fegyelmezett végrehajtása. A sokoldalú előkészítő és prevenciós gyakorlatok hatásainak életkoruknak megfelelő ismerete és azok helyes végrehajtása. Az atlétikai mozgások összerendezett, önmagukhoz mérten javuló eredményességű bemutatása. A tornagyakorlatok biztonságos végzése helyes testtartásra törekvéssel. Alapvető labdakezelési ismeretek birtoklása, a játékhelyzetekhez való alkalmazkodás. Önvédelem, sportszerű küzdeni tudás. Teljesítményre törekvés a tanult úszásnem(ek)ben.

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, szkipelés 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 szerekekkel. 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 léccel 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 lökö mozgulat kialakítása, lökések helyből, járásból, elfordulással. Oldalfelállásból súlylökés. Súlylökőversenyek

Szergyakorlatok

Talaj: Gurulóátfordulás sorozatban előre-hátra különböző kiinduló

10 óra

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 lovaglólülésbe. 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, hátrahelyezkedés. 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 űzhető sportok

2 óra

Tájékoztatósi futás.

Képesség fejlesztés

Önvédelmi és

küzdősportok

Hegyi futás. Lépcsőzés. Hóban rögby labdarúgás.

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

4 óra	testhelyzetekben.
Fogalmak	Kondicionális képességek: erő, gyorsaság, állóképesség. Az egyes
2 óra	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

Atlétika

20 óra

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

Az atlétika egyes ágainak elsajátításához szükséges speciális témakörtől függő (cél) gyakorlatok. Futóiskola, szökdelő-ugróiskola, dobóiskola. A 9. évfolyam anyagának végrehajtása nagyobb hatásfokkal (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. Törzsdöntés 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 játékokban betörések, befutások, dobások kialakítása. Átadások: pattintott, egykezes alsóátadás. Labdavezetés irányváltoztatással. Fektetett dobás futás közben átvett labdával. Játék osztogatóval és kétkosárra.

Labdarúgás
8 óra

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

Természetben űzhető sportok
2 óra

Hegy futás, lépcsőzés.

Önvédelmi és küzdősportok
4 óra

Küzdőjátékok párokban és csoportosan. Küzdőjátékok szerekkal (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

Kéziszer gyakorlatok 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 szergyakorlatok 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 szergyakorlatok 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, átugrások, szerrel, szereken és lépcsőn egy, illetve páros lábon.

Karerő: kötélmászás, függeszkedés.

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

Szekerényugrás:

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):

Törzsívek 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 üzhető

A 10. évfolyamon leírtak szerint.

sportok

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-, bordásfalgyakorlatok 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 játékban. 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, átugrások 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.

Futások

Gyorsfutás 60 m-es távon. Futóversenyek 60 méteren.

Rajtversenyek álló és térdelő rajttal 30 m-es távon.

Fokozófutás , iramfutás.

Ugrások

Magasugrás a választott technikával.

A technika folyamatos javítása Magasugróversenyek.

Távolugrás a választott technikával.

Távolugróversenyek

Súlylökés: A szer lökésének helyes iránya, szöge.

Súlylökő versenyek.

Szergyakorlatok 8 óra

Talaj

A 9–12. évfolyamon tanult elemek változatos összekapcsolásával gyakorlatsor összeállítása, összekötő elemek felhasználásával.

Székényugrás

Fiúk: hosszában (5 rész) a tanult ugrások gyakorlása. Lányok: keresztben (5 rész) a tanult ugrások gyakorlása.

Korlát (fiúk)

Beugrás felkarfüggésbe, lendület előretámaszba. Felkarfüggésben lendület előre, felkar-lebegőtámaszba, billenés támaszba, összefüggő gyakorlat.

Gerenda (lányok)

Az előző osztályokban tanult elemekből egyéni gyakorlatsor összeállítása.

A 9–12. évfolyamon tanult elemek ismétlése.

Kézilabda 6 óra

A területvédekezés elleni játék gyakorlása. Hatosfal és 5+1-es védekezés gyakorlása. Kapuralövés szélről és beugrással.

Kosárlabda 8 óra

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.

Labdarúgás 8 óra

Védekezés a támadók emberfölénye ellen. Területvédekezés. Szabadulás védőtől egyszerű labdáscelekkel. Rálépős csel indulást, elhúzást utánzó cselek.

Játék kétkapura.

Természetben űzhető sportok 4 óra Önvédelmi és küzdősportok

A 11. évfolyamon leírtak szerint. A helyi lehetőségektől és az időjárástól függően.

Társas küzdő gyakorlatok felhasználásával a kondicionális képességek (erő, gyorsaság) speciális fejlesztése.

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 űzhető sportágban. A páros küzdelmekben való részvétel.