

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A hat évfolyamos gimnáziumban a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg 5. évfolyamtól az életkori sajátosságokat és a szenzitív id szakokat szem el tt tartó komplex készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezd dik meg, és teljeseedik ki a 7–8. évfolyamon, mindvégig szem el tt tartva a motoros teljesítmény két alapvet összeteve je – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségyszer összhangjának megteremtését. A Nemzeti alaptanterv testnevelés és sport m veltségterület célkit zéseinek megvalósításához a 7–8. évfolyamon az örök értékeket képvisel tradicionális sportágak mellett a tanulók érdekl ését kiváltó újszer sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezük a hangsúlyt. A javasolt tartalmak feldolgozása igényes és sokoldalú mozgáskultúrával, magas szint cselekvésbiztonsággal ruházza fel a tanulókat. Olyan tudásról van szó, melynek el nyeit észrevétlenül élvezik a mindennapok cselekvéseiben, motoros és motivációs bázisa a rekreációs célú sporttevékenységeknek, és nem utolsó sorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek el tt az élsport világába. Ez az életkor kiemelked szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában. Ebb l a prioritást élvez szempontból a tartalom megjelenési formái és a hozzájuk kapcsolódó módszerek is kulcsfontosságúak számítanak. A hat évfolyamos gimnázium 7–8. évfolyamára összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmai mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyít , az informáltságot gazdagító, ezáltal a kognitív szférát érint elméleti ismereteknek – természetyszer leg szoros összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiénével, a balesetek megelőzésével, a játékversenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvet technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segít cselekvési, biomechanikai, edzésméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

A testnevelésóra minden mozzanata a 7–8. évfolyamon is magában rejti az **erkölcsi tulajdonságok** fejlesztésének lehet ségét. A játék- és viselkedésszabályok betartásával a szabálykövet magatartást alapozzuk meg. De ez csak meggy z pedagógiai tevékenység eredményeként valósulhat meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhet minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenl feltételeket. Ilyen körülmények között az adott cél mindenki számára elérhet . Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a köteleességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felel sségérzet elismerése. Ide kapcsolhatók a felel sségvállalás másokért fejlesztési terület elvárásai. A motoros közeg természete megkívánja a társakkal való együttm ködést, de együttnevelés esetén a közösséghez tartozó fogyatékkal él társaknak történ segítség is erkölcsi kötelesség. Hazánk gazdag a nemzetközi sportsikerekben. A sportéletünk sikereinek és kiemelked sportembereink megismerése a nemzeti öntudat és hazafias nevelés er s érzelmeket is megmozgató eszköze. Ez a témakör minden tanulót megérinti, és büszkeséggel tölti el, nem beszélve a sportban tehetséget mutató tanulókról. Esetükben már az 5. évfolyamtól kezdve lehet ség nyílik a **pályaorientáció** megalapozására. Nincs is talán több olyan m veltségterülete a közoktatásnak, amely hatékonyabb terepe lenne a **demokráciára nevelésnek**. Az er szakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok normális kezelése alapvet elv és gyakorlat a testnevelésben ezen az iskolafokon is. A közös célért való együttm ködést kínálja a motoros oktatás megannyi szituációja. Az er szakmentességet

szolgálja a testnevelés azzal is, hogy már az 5. évfolyamtól kezdve felhívja a figyelmet a sporteseményekhez kapcsolódó agresszióra és elítéli azokat, a médiában megjelenő formái esetében is. Szembesülni önmagunkkal, reális testképet és énképet kialakítani szinte lehetetlenség lenne a motoros cselekvések végrehajtása és átélése nélkül. A motoros teljesítmény külső értékelése még nagyon fontos pedagógiai módszer ebben az életkorban. De a 7–8. évfolyamra **az önértékelés**, a belső értékelés szerepe egyre inkább felértékelődik. Önkritikai és kritikai érzékük eredményeként ebben az életkori szakaszban már határozott véleményt tudnak megfogalmazni saját és társaik teljesítményéről, illetve magatartásáról. A **testi és lelki egészségre** nevelés értékei egybeforrnak a testnevelés és sport műveltségterület célrendszerével. Bár a nevelési terület feladatainak megoldásából minden közoktatási tantárgynak ki kell venni a részét, a testnevelés deklaráltan és rejtett tantervi hatásként is záloga a feladatok realizálásának, az életkori szakasz sajátosságainak megfelelően. Szorosan ide tartoznak azok a sport és a környezet kapcsolatát tartalmazó, **a környezettudatosságot** szolgáló információk, amelyre a szabadterén történő sportfoglalkozások adnak lehetőséget. A kerettanterv szerkezeti egységei révén a motoros tanulás komplexitását tükrözi ezen az iskolafokon is. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejleszthetők. Ezt a két összetartozó elemet játékos, élményt nyújtó módszerekkel és célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket, akkor a sikeres tanulás, a hatékony motoros oktatás stratégiáját valósítjuk meg. Ezzel megismertetjük a tanulókat az **eredményes tanulás alapvető technikáival**, és felkészítjük őket az önálló testkulturális művelésre.

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

A fejlesztési területek feladatainak fentebb bemutatott megvalósításával sikeresen munkálkodunk a **hatékony, önálló tanulás, valamint a szociális és állampolgári kompetencia kialakításán**.

Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztése döntően két módon valósul meg az 7–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek koncentrikusan körülköreinek igényes közvetítése a testnevelő tanár által. De nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a szűkebb értelemben vett szakmai közléseken túl, a tanár-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók kommunikációs lehetőségeinek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játékszituációk megbeszélése, a győzelmei-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkulturához kapcsolódó, valamint közösségekben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó kommunikációs hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A kezdeményező készség, a vállalkozói kompetencia fejlesztésére a testnevelés és sport természetéből adódóan ebben az életkori szakasz is számtalan lehetőség tartogat. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésében, tevékenységükben, a tanórai versenyek lebonyolításában való részvétel is önálló feladat megoldását várja el a tanulóktól. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő részortot, illetve feladatot. A kompetenciák és a fejlesztési területek összefüggéseire jellemző, hogy ennek a kompetenciának a fejlesztése egyúttal az erkölcsi fejlődést, a demokráciára nevelést, az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztését, a felelősségvállalást másokért az önkéntességet és még a pályaeorientáció nevelési területek céljait is szolgálják.

A testnevelés tanítás sajátos céljai közé kell sorolni **az esztétikai-m vészeti tudatosság és kifejező képesség** kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelít megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Ebből következően nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítés, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Egy szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejező készség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést.

A testnevelés és sport műveltség tartalma - már a kritikus gondolkodásra alapozva - a 9-12. évfolyamon tovább mélyíti és bővíti a sportolás, aktív pihenés alkalmazásához szükséges ismereteket és mozgásos tevékenységeket és az ehhez tartozó kompetenciákat. Ebben a szakaszban a munkaerőpiac kompetenciaelvárásainak és a Nemzeti alaptanterv kulcskompetenciáinak tudatosítására és a NAT-nak megfelelő sportműveltség, sportágismeret elsajátítására kell elsősorban törekedni. További cél az önálló felelősségvállalás, a munkavállalásra alkalmazhatóság, a munkabírás, a tanulás és mozgás helyes aránya, a választás a saját életben részesített rekreációs terület irányába kialakítása, és az azokkal kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése. A műveltségterület ebben az életszakaszban közvetíti a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját.

A diák alapvetően képessé válik az eddig megszerzett tudás, kompetenciák birtokában a tárgyi és eszaktudását fejleszteni, valamint felelősen végig tudja gondolni a jövőjét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, azok szerepét. A kerettantervben megjelenő mozgásos és kognitív tartalmak sikeres akkomodációjának érdekében inkább a tanuló változó körülményekhez kapcsolódó alkalmazkodóképessége és nem a mozgásreprodukáló képessége kerül fejlesztésre. A különböző testgyakorlási formák hozzájárulnak az általános értékteremtés mellett a közös és az egyéni érdekek képviseléséhez, valamint erősítik a tantárgy alapvető és aktuális motivációs tényezőit, pl. ötletszerzés, élményszerzés, jókedv, kaland, testformálás, fogyókúra, párválasztás, kikapcsolódás, feszültségkezelés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.

A kívánt célállapotban a közoktatási tanulmányait befejező fiatal képes a mozgáskommunikáció sokoldalú felhasználására, az iskolai testnevelésben tanult testgyakorlati ágak technikájának teljesítményhez kötött bemutatására, a testi képességekhez, az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználására, az egyéni és társas játékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek átadására és bemutatására. A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást, az adekvát játékok és versengések alkalmazását helyezi előtérbe. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legfontosabb értékek közé sorolja. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet fordít a belső, didaktikai differenciálásra. Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a megszerzhető tudás legmagasabb szintjére és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok. A differenciálás alapillérei a tanulói képességek különbözősége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok. A fejlesztés munkája igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, de egyúttal a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban bekövetkező fejlesztés határfokát is. A motoros tanulás sajátossága ugyanis, hogy a tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarat, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés várt eredményei ennek megfelelően a

készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is 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 m veltséget elmélyít , pályaválasztási szakasznak tekinthet – el térbe lép a **pályaorientáció, a saját életút iránti fele sségvállalás**. A tanulók értik, tudják a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejl déssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásm veltség sokoldalú fejlesztésének módozatait, a **testi és a lelki egészség** meg rzésére vonatkozó lehet ségeket. Az alternatív, szabadtéri 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 feln tt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges fele s döntések elegend és rugalmasan b víthet információs készletét – kiteljesedik az **önértékelés**. Kialakítják a társas viszonyokba ágyazott személyes identitást, és képessé teszik a fiatalot arra, hogy a sportban átélt konkrét élményeket szimbolikus síkon értelmezze, az élet más területén szerzett tapasztalataival összevesse, és az összefüggéseket megértse – ezáltal er södik a **nemzeti öntudat, a hazafias nevelés**.

Ebben a szakaszban célként jelenik meg az iskolai m veltség differenciált megszilárdítása, amelyben már felt nnek a szakképzés el készítéséhez, a pályaválasztáshoz, a munkavállalói szerepekhez szükséges kompetenciák. Ez a szakasz a tudás alapvet tényez it és összetev it a tartalomba ágyazott képességfejlesztés elvének a szem el tt tartásával szilárdítja meg. Ebben az életkorban már kiemelten valósulhat meg – a kognitív fejlesztési oldal figyelembevételével – a testnevelés és sport oktatásában az alapvet egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása.

A tantárgy tanításának alapja a szaknyelv fejl dését biztosító **anyanyelvi kommunikáció**. Célja, hogy a tanulók képesek legyenek objektív módon elemezni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényez ket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégít módon kommunikáljanak, és saját véleményüket artikuláltnan, határozottan fejtsék 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 fejl dik a **szociális és állampolgári kompetencia**. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy épít módon tudjanak tanulók **kommunikálni**, néz pontokat kifejezni és megérteni, bizalmat kelt módon tárgyalni, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni a stresszt és a frusztrációt, és épít 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 id vel és információval való hatékony bánásmódot. A kompetencia magában foglalja az egyén tanulási folyamatának és szükségleteinek ismeretét, az elérhet lehet ségek felismerését, és az akadályok megszüntetésének képességét az eredményes edzettség és teherbírás érdekében. Ez az új tudás és készségek megszerzését, feldolgozását és

asszimilálását, továbbá útmutatások keresését és alkalmazását jelenti. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, ami rávezeti őket arra, hogy a feladatok végrehajtásában az elzetesen 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**.

7. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 27 óra (17 + 10)
Elzetes tudás	A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek beépülése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.</p> <p>Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). <u>Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8 ütem, legalább 4 gyakorlatalemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok.</u> Egyszer léggömb és</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

Képességfejlesztés

Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.

Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájról vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). Motoros, illetve fitességi tesztek végrehajtása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.

A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.

Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősitő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.

Az erősités és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása.

Relaxációs technikák és preventív gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése.

Az izomegyensúly fogalmának feltárása.

A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei.

Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

edzettség, egészségtudatos magatartás, fizikai aktivitás, inaktivitás, edzhetőség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 42 óra (22 + 20)
Elzeter tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értvégrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővíti új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerű viselkedések, deviáns magatartások helyes megítélése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás - fiúk és lányok számára</p> <p>Labda nélküli technikai gyakorlatok: irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p>Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védelemmel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. <u>Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között.</u></p> <p>Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, <u>fektetett dobás.</u> Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás.</p> <p>Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellől átadással, pattintva is.</p> <p>Taktikai gyakorlatok:</p> <p>Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde.</p> <p>Játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védelemmel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.</p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az elnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.

Játékok, versengések

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elsegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.

Röplabdázás- lányok számára

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:

Az alkar-, kosárérintés, felső ütés érintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: kosárérintés elre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával.

Felső egyenes nyitás. a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, **egyéni** a fallal szemben a labda megütésével; **párokban** a zsinór/háló felett.

Egyenes leütés: a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül.

Képességfejlesztés

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, térítájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyéni, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és térítájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.

Játékok, versengések

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyéni és párokban különböző érintésekkel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszer sített játékformáinak elsajátítása.

Labdarúgás – fiúk számára

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, küls és bels csüddel, különböz alakzatban. Labdahúzogatós, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal.

Labdalevétel: talppal, bels vel. Leveg b l érkező labda átvétele bels vel.

Rúgások: bels csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szembe l érkező labdával.

Dekázás: haladással.

Fejelés: el re, oldalra.

Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel.

Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása.

Kapasmunka: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával.

Taktikai gyakorlatok: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendezés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint.

Képességfejlesztés

A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek sajátos ritmusának- dinamikájának kialakítása, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlása. A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával.

Játékok, versengések

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci.

Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai-taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások megelőzése érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú

<p>játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának b vítése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportjátékokban a kib vített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.</p> <p>A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.</p> <p>A sportjátékszabályok körének b vítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.</p> <p>A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvet fejlesztési módszerek.</p> <p>A csapatjátékok szerepe az együttm ködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehet ségeiben.</p> <p>A sportszer ség, a fair play és a szabálykövet magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p> <p>A sportjátékok kiemelked magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehet ségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és els segély-nyújtási ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</p>	<p>„Félaktív”, aktív véd , dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás. Adogató, fels egyenes nyitás, egyenes leütés. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, véd t l való elszakadás.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Atlétikai jelleg feladatok</p>	<p>Órakeret 24 óra (20 + 4)</p>
<p>El zetes tudás</p>	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelel en.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelel elsajátítása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhet fejl dés elérése.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az er teljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelent ségének ismerete.</p>	

	Az érdeklődés cselekvésekben történő nyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMVELTSÉG</p> <p><u>Futások, rajtok.</u> A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelrajt) gyakorlása. Rajtversenyek állórajttal, térdelrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és <u>versenyek</u> alkalmazásával <u>30 m-es távon</u>. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p><u>Szökdelések, ugrások</u> Szökdel és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. <u>Helyben 1 távolugrás. Távolugrás guggoló technikával.</u> A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépés. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p><u>Dobások</u> Dobóiskolai gyakorlatok. <u>Dobások</u>, lökések különböző kiinduló helyzetben <u>1 tömött- és füles labdával</u>, célba is. <u>Kislabdahajtás helyben 1</u>, nekifutással hármas lépésritmusból. Súlylökés helyben 1. Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel. Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra.</p> <p><u>Képességfejlesztés</u> Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése szökdel és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labdadobásokkal.</p> <p><u>Játékok, versengések</u> Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása.</p> <p><u>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</u> Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.</p> <p>Az „aktív elugrás” értelmezése.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Hármas lépésszám, vetés, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Torna jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 35 óra (25 + 10)</p>
<p>Elzáródás tudás</p>	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadálylelküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekben 12–4 ütemű gyakorlat, egyszeres tartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszeres tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG</p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások: Támlázások el re, hátra, oldalra, mells , hátsó fekv támaszban. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. <u>Gurulóátfordulások el re, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mells mérlegállás.</u></p> <p>Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3 rész, fiúknak 4 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p>Függésgyakorlatok: Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélben. Vándormászás.</p> <p>Egyensúlyozó gyakorlatok: Ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok.</p> <p>1 m-es gerenda (lányoknak): Járások el re, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érint járás.</p> <p>Aerobik (lányoknak, fiúknak)</p> <p>Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával.</p> <p>Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak)</p> <p>Lengetések: oldalt lengetés; el l lengetés; fent lengetés;</p> <p>Kötéláthajtások: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, el re és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történ áthajtással.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő és hajlító, csípőfeszítő és hajlító, törzsfeszítő és hajlító, könyökízületfeszítő és hajlító). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.</p> <p>Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélahajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal.</p> <p>Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötél sportágakban</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Az egészséges testi fejlődés el segítése a tornajelleg feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának el segítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az er - és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajelleg feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek el segítése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tornajelleg feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan b vül szaknyelvi ismeretei. A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek b vítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll el ségítéséhez. A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei. Az egészséges életmód összetev i közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Vándormászás, homorított leugrás, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Alternatív környezetben zhet sportok</p>	<p>Órakeret 32 óra (4 + 28)</p>
<p>El zetes tudás</p>	<p>Az alternatív környezetben zhet sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak zéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha id járási feltételek melletti testmozgás.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadid ben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épül sportolási forma elsajátítása.</p>	

	<p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM. VELTSÉG A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; síklások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; walking. Egyéb szabadidős mozgások, táncos tevékenységek.</p> <p><u>Walking:</u> Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság). A Walking időjáráshoz 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.</p> <p><u>Játékok, versengések:</u> Havas sportok: hófoci, hógolyózás, szánkózás, csúszkálás a jégen, sor- és váltóversenyek havon.</p> <p><u>Labdás testnevelési játékok:</u> Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal.</p> <p><u>Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés</u> Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között lehet új testedzési formák megismerése, jártasság szintjének elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciósi ismeretek átadása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A pszicho-motoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elvégzésére.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai. A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökr l, valamint az évszaknak és id járásnak megfelelő öltözékr l Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és id járási körülmények között történ sportolás egészségvéd hatásairól. A környezetkímél magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Walking, havas sportok: egészségvéd hatás, rekreáció. Tánc: ritmus, tempó. Labdás testnevelési játékok: kooperáció, együttműködés, ellentétes kar- és lábmunka a dobások közben.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Önvédelmi és küzd jelleg feladatok</p>	<p>Órakeret 20 óra (20 + 0)</p>
<p>Elzetes tudás</p>	<p>Az alapvet önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzd jelleg feladatok szabályai.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történ alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése. Különböz eséstechnikák biztonságos végrehajtása. A sportszer gy zni akarás kinyilvánítása. A fájdalomt r és az önfegyelem fejlődése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSM VELTSÉG Önvédelem, önvédelmi fogások Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés véde, hátrítása. Egyenes rúgás hátrítása.</p> <p>Grundbirkózás Emelések és védésük. Mell, hátsó emelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó Különböz eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás).</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

Földharc technikák: leszorítás technikák ismerete.

Rézsútos/oldalsó/fej fel li/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete.

Dobás technikák: Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei.

Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok).

Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdő játékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdő játékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdő gyakorlatai. Állás-küzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.

Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.

A küzdő sportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás.

A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén

Természetes és nem természetes mozgásformák

Gyakorlottság a célszer órászervezés megvalósításában.

Egyszer relaxációs technikákról tájékozottság.

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénér l elemi tájékozottság.

Sportjátékok

Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.

A játékszabályok kib vített körének megértése és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttm ködés és kommunikáció fejl dése.

A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.

Konfliktusok, sportszer tlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történ kifejezése.

Atlétika jelleg feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszer alkalmazása.

Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelel végzése.

Mérhet fejl dés a képességekben és a sportági eredményekben.

Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelít bemutatás, a lendületszerzések és a befejez mozgások összekapcsolása.

Torna jelleg feladatok

A helyes testtartás, a koordinált mozgás a torna jelleg mozgásokban.

Talajon, gerendán növekv önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban.

A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelel magasságon.

Látható fejl dés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történ végrehajtása.

Önkontroll, együttm ködés és segítségnyújtás a torna jelleg gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben zhet sportok

Az évszakoknak megfelel rekreációs célú sportágakban b vül gyakorlási tapasztalat. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

A természeti er k és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

A verbális és nem verbális kommunikáció fejl dése a testkultúra hagyományos és újszer mozgásanyagainak elsajátításában.

A szabadid ben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Önvédelmi és küzd feladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történ alkalmazása.

A különböző eséstechnikák, szabadulások.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszer gy zni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomt résben és az önfegyelemben érzékelhet fejl dés.

8. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 27 óra (17 + 10)
Elszerezett tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erőerősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek beépítése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><u>Rendgyakorlatok</u>, térbeli alakzatok kialakítása.</p> <p>A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlesztések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p><u>Gimnasztika</u></p> <p>Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű lélegző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

mozgékonyságot és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

Képességfejlesztés

Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszerszerekkel. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudat alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájról vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). Motoros, illetve fitnesz tesztek végrehajtása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.

A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.

Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősitő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.

Az erősités és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása.

Relaxációs technikák és preventív gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése.

Az izomegyensúly fogalmának feltárása.

A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei.

Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, intenzitás, terjedelem, időtartam.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 42 óra (22 + 20)
Elzeter tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értvégrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték-tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igény alkalmazás elősegítésére.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás - fiú és lány számára</p> <p>Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával).</p> <p>Labdavezetés: Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben.</p> <p>Kosárra dobások: Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből.</p> <p>Átadások, átvételek: Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármás-nyolcas mögé futással. Gyors indítás párokban.</p> <p>Taktikai gyakorlatok:</p> <p>Emberfogásos védekezés: Labdavezető játékos védekező; védekező a labdavezetőt befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.</p> <p>Játékelemek alkalmazása: Befutások. 1:1 elleni játékdagatóval.</p> <p>Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző labda</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az ellenfél által akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.

Játékok, versengések

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás a szabályok bűvű körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés el segítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.

Röplabdázás - lányok számára

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:

Az alkar-, kosárérintés, felső ütés érintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

Felső egyenes nyitás: A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.

Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás. A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

Egyenes leütés: a mozgássor gyakorlása zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából.

Taktikai gyakorlatok. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

Képességfejlesztés

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, tér tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és tér tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.

Az erőállóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság

fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetben.

Játékok, versengések

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszer sített játékformáinak elsajátítása.

Labdarúgás - fiúk számára

Labdás technikai gyakorlatok: Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával.

Labdalevétel: külső csüddel, combbal, mellel. Labda toppolás.

Rúgások: külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szembe érkező labdával, különböző irányból érkező labdával.

Dekázás: irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel.

Fejelés: különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással.

Cselezés: Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással.

Szerelés: Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása.

Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

Kapusmunka: helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

Taktikai gyakorlatok: Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyéb játékok. 4:2 elleni játék.

Képességfejlesztés

A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakítása, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlása. A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával.

Játékok, versengések

Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék.

Labdavezetés, dekázó, célba rúgó és fejelés versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai

kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés el segítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai-taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások megelőzése érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadterén, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.

A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.

A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.

A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.

A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.

Kulcsfogalmak/ Fogalmak	Befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1: 1, 2: 1, 3: 2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1: 1, 2: 2 elleni játék. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyéb 1 játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jelleg feladatok	Órakeret 24 óra (20 + 4)
Előzetes tudás	A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek	

	<p>megfelel en. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabdahajítás. A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p>
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőt teljes kar- és láblendítés kialakítása. A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés cselekvésekben történő megnyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMÓZGÁS VELETLEN <u>Futások, rajtok</u> A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelő rajt) gyakorlása. Térdelő rajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelő rajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p><u>Szökdelések, ugrások</u> Szökdel és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyi távolugrás. Távolugrás lépéstechnikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p><u>Dobások</u> Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Kislabdahajítás ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés becsúszással (jobb és bal kézzel is). Vetések negyed- és egész fordulattal, a pördület iskolázása.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

Képességfejlesztés

Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az id - és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése szökdel és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóer és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegíti adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés

Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.

Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.

Az „aktív elugrás” értelmezése.

Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.

A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.

Az akarat tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben

Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.

Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítő képességre.

Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jelleg feladatok	Órakeret 35 óra (25 + 10)
Elzetes tudás	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 1–2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei. Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés. Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna (talajtorna, szertorna) A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező. Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások: mellés, hátsó fekvő támaszban haladással is. Mellés és mély fekvő támaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások sorozatban. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Védőülés mellés fekvő támaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 4 rész, fiúknak: 5 rész): guggolóátugrás.</p>		<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

Függésgyakorlatok: Mászás kötélen. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélen (fiúknak).

Egyensúlyozó gyakorlatok: Magas gerendán: Járások el re, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érint járás; hármás lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függ leges repülés különböző kiinduló helyzetből.

Aerobik (lányoknak, fiúknak)

Komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.

Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak)

Lengetések: „f nyíró”; 8-as figura.

Kötéláthajtások: kötélahajtás közben helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.

Kombinációk: oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahajtás el re, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahajtással.

Fordulatok: 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahajtás el re a láb alatt).

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támasz helyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a f b b izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítő, -hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyökízület-feszítő, -hajlító). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetség gondozás a torna, az aerobik és ugrókötél sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés el segítése a tornajelleg feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának el segítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erősítő és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajelleg feladatmegoldásokkal a

<p>cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek el segítése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajelleg feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan b vül szaknyelvi ismeretei.</p> <p>A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.</p> <p>Az er sít és nyújtó hatású gyakorlatok alapvet anatómiai és élettani ismeretei.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek b vítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll el ségítéséhez.</p> <p>A funkcionális és célzatos er fejleszt gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.</p> <p>A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.</p> <p>Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.</p> <p>A tornajelleg gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.</p> <p>A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.</p> <p>Az egészséges életmód összetev i közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Futólagos kézállás, repül guruló átfordulás, csúsztatás, vet dés, guggolóátugrás homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, szenzitív életkori szakasz.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Alternatív környezetben zhet sportok</p>	<p>Órakeret 32 óra (4 + 28)</p>
<p>El zetes tudás</p>	<p>Az alternatív környezetben zhet sportágak alapttechnikái.</p> <p>A tanult sportágak zéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha id járási feltételek melletti testmozgás.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadid ben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelent ségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló</p>	

	<p>képesség növekedése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VEELTSÉG A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; walking. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p><u>Walking:</u> Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság). A Walking időjáráshoz 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. 0, 5 perces koreográfia.</p> <p><u>Játékok, versengések:</u> Havas sportok: hófocsi, hógolyózás, szánkózás, csúszkálás a jégen, sor- és váltóversenyek havon.</p> <p><u>Labdás testnevelési játékok:</u> Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal.</p> <p>Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között lehet új testedzési formák megismerése, jártasság szintjének elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenció ismeretek átadása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére. A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>A válsztott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökr l, valamint az évszaknak és id járásnak megfelel öltözékr l</p> <p>Ismeretek a szabadtéren különböz évszakokban és id járási körülmények között történ sportolás egészségvéd hatásairól.</p> <p>A környezetkímél magatartás f bb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Walking, havas sportok egészségvéd hatás, rekreáció. Tánc: ritmus, tempó. Labdás testnevelési játékok: kooperáció, együttm ködés, ellentétes kar- és lábmunka a dobások közben.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Önvédelmi és küzd jelleg feladatok</p>	<p>Órakeret 20 óra (20 + 0)</p>
<p>El zetes tudás</p>	<p>Néhány egyszer önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzd jelleg feladatok szabályai.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történ alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböz eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közrem ködésével is. Leszorítástechnikák és leszorításból történ szabadulások megismerése. Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszer gy zni akarás kinyilvánítása. A fájdalomt rés és az önfegyelem fejl dése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	
<p>MOZGÁSM VELTSÉG Önvédelem, önvédelmi fogások Szabadulások fojtásfogásból. Fels egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés véde, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy küls horogdobás).</p> <p>Grundbirkózás Oldalemelések különböz fogásokkal (derékfogásból,</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>	

hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.

Dzsúdó

Különböz. eséstechnikák: Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezet gyakorlatok (társ hátán történ ülésb l, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdel támaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésb l állásban és mozgásban.

Földharc technikák: Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történ szabadulás adott id n belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.

Dobás technikák: Nagy küls horogdobás (osoto gari), nagy csíp dobás (ogoshi).

Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába: nagy küls horogdobást követ en rézsútos leszorítás, nagy csíp dobást követ en rézsútos leszorítás.

Állás küzdelem (dzsúdó): Tanult dobásokkal történ állasküzdelem.

Képességfejlesztés

Az önvédelmi és küzd jelleg feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejleszt gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrerl történ gyakorlatok).

Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet el készít páros küzd játékok. Földharcjátékok (sz nyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket el készít páros küzd játékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzd gyakorlatai. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történ versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történ irányításhoz.

Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegettség elkerülésére.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerül gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.

Az önvédelmi és küzd jelleg feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvet motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.

A küzd sportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek

<p>kiemelked képvisel je. Szemléletformálás a küzd sportok komplex személyiségfejleszt értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok). Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcselet a keleti mesterek tanításaiból. Annak tudatosítása, hogy a küzd módokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találhatnak védelmi eszközt. A küzd sportok gyakorlásában alapvet elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszer légzés, a túler ltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Leszorítás, nagy küls horogdobás (osoto gari), nagy csíp dobás (ogoshi).</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyam végén</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> Gyakorlottság a célszer óraszervezés megvalósításában. Egyszer gimnasztikai gyakorlatok önálló összef zése és el adása zenére. Az er sítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénér l elemi tájékozottság. Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.</p> <p><i>Sportjátékok</i> Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kib vített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttm ködés és kommunikáció fejl dése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok, sportszer tlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történ kifejezése. Sporttörténeti alapvet tájékozottság a labdajátékokban.</p> <p><i>Atlétika jelleg feladatok</i> Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszer alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelel végzése a tanult versenyszabályoknak megfelel en. Mérhet fejl dés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelít bemutatás, a lendületszerzések és a befejez mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelent ségének ismerete.</p> <p><i>Torna jelleg feladatok</i> Az er közlés összhangjának jelenléte a torna jelleg mozgásokban.</p>
--	---

Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.
A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.
Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása.
Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben végzett sportok

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővíti gyakorlási tapasztalatát és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.
Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.
A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos elnyökö, rutinok területén jártasság.
A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.
A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.
A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Önvédelmi és küzdő feladatok

Leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.Állásküzdelemben jártasság.
A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.
A sportszerkezeti igények kinyilvánítása.
A fájdalomtérésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

9. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 48 óra (33 + 15)
Elzárható tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az elzárható 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 felelőssé alkalmazása, bízósítása. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező . MOZGÁSMÓZGÁS VELESÉG A labdajátékokra felkészítő mozgáfeladatok <i>Speciálisan elzárható , 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 helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáiért 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, pontszerző, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is. A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.). Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással A bemelegítési 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, labdás gyakorlatok. A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségi számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p>Kosárlabdázás – fiúk és lányok számára Technikai elemek Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökken</p>		<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erők, 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. Emberfogás.</p> <p>Labdarúgás – fiúk számára <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 végrehajtási min ség emelésével</i> Posztok betöltése: kapus, véd , középpályás, támadó.</p> <p>Röplabda – lányok számára <i>Technikai elemek optimális er közléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökken hibaszázalékkal</i> A mélységlátást, labdához való igazodást el segít gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt 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>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.</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 önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója. Az együttjátzás el nyeinek, jelent ségének képviselete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszervez dés.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jelleg feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 37 óra (22 + 15)
Elzertes tudás	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatokat, alaplépéseket, összehangolása a zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs 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, időbeli és dinamikai érzékelésének továbbfejlesztése. A saját kultúra újratemtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMVELTSÉG Gimnasztika Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Rendgyakorlatok zene nélkül. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok 8–16 ütem gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztőöv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal. A dinamikus és statikus erősítő kifejtés megkülönböztetése. Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erősítő gyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások eladasmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követően rendszeres kontrollal.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatásellenhatás törvénye.</p>

<p><u>Torna – iskolai sporttorna</u> Célirányos el készít és rávezet 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> <u>Tartásos gyakorlatelemek végzése:</u> tarkóállás, fejállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak. <u>Mozgásos gyakorlatelemek végzése:</u> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés (fiúk), vet dések, átguggolások, átterpesztések, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus el adásmód rávezet eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan.</p>	
<p><u>Szertorna fiúk számára</u> <i>Korlátlan gyakorlás</i> – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, lebeg támasz, alaplendületek támaszban, beterpesztések, támlázás, szökkenés, fellendülés el re terpeszülésbe, vet dési leugrás.</p> <p><u>Szertorna lányok számára</u> <i>Gerendán gyakorlás</i> – állások, ülések, guggolótámaszok, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, homorított leugrás.</p> <p><u>Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás</u> Gyakorlás és kontroll a tanuló el zetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az els és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vet dések, kanyarlatok. Bemelegítés a torna gyakorlásához. 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><i>Fizika:</i> az egyszer gépek m ködési törvényszer ségei, forgatónyomaték, reakcióer , egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, els segély.</p>
<p><u>Ritmikus gimnasztika lányok számára</u> 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><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>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 lehetőség hozzáadása a minimumhoz. Labdagyakorlatok Fogások végzése, gurítások talajon és testen, labdavezetések változatos vonalon a levegőben. Önálló b vitési lehetőség hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc).</p> <p>Aerobik mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel. A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Az 5–8. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben. Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált b vitése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, b vitéssel.</p>	
<p>Táncos mozgásformák Néptánc gyakorlása: A magyar néptáncok egyszeresbb motívumai és azok kapcsolatai . Egy dunántúli tánc típus rövid táncfolyamatának megtanulása. Dunántúli ugrós és csárdás – dudálás, cifra és variációi, lengetés, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók.</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 felelősségvállalás.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétika jelleg feladatok	Órakeret 28 óra (18 + 10)
Elzertes tudás	A térdel - és állórajt technikája, a fokozó- és repül futás összehangolt kar- és lábmunkája. Távolugrás guggoló technikája. Kislabdahajtás beszökkenéssel.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMVELTSÉG <u>Futások, rajtok</u> <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 térdelrajt 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 elsegítése 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> <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 utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i> Távolugróversenyek helyi és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor-</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>

<p>és váltóversenyek ugró és szökdel feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p> <p><u>Dobások</u> <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Különböz szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. 1. Speciális erőtérítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i> Célba és távolságra dobások hajító, lökés és vetéssel. Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal felállásból medicinlabdával.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i> Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerszettel versenyek helyben és lendületszerzéssel. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás;</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</p>	<p>Órakeret 36 óra (4 + 32)</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben végezhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazásának szintjének ismerete.</p>	

<p><u>Labdás testnevelési játékok:</u> Hálót igényl és háló 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 gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. Küzd gyakorlatok szer nélkül társakkal vagy önállóan. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevétele mellett történik.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

<p>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 kívül szabályismerettel, önfegyelemmel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános és küzdő jellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete. Az eszközökkel végrehajtható küzdő feladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda). A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. A küzdő feladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcot rész megfogalmazásának képessége. A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Páros és csapat küzdő játék, tisztaság, önismeret, tisztelet.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Egészségkultúra – prevenció</p>	<p>Órakeret 19 óra (19 + 0)</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. A bemelegítés, a leveztetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános mozgásképességet fejlesztő életteni, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bonyolítható információkészletének megszerezése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSKÉPESÍTÉS Bemelegítés Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások,</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről,</p>

<p>lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</p> <p>Edzés, terhelés A keringési rendszer terhelése megfelel munkapulzusérték mellett, és a pulzus id soros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, fels érték stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihen id változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Testépítés – a f bb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Edzés korszer (alternatív) eszközökkel, er gépekkel, fitneszgépekkel. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, meg rzése érdekében. Köredzsváltozatos mintákkal, 4–6 feladattal.</p>	<p>aerobterhelés, gerincferdülés.</p>
<p>Motoros tesztek – központi el írás 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 meg rzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A testtartásért felel s izmok er sítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása. A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban. A házi és kerti munkák gerinckímél 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 m veltségterületi kommunikáció része. A serdül kor specifikus feszültségei és érzelmi hullámvázai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felel sségvállalás 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 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.

Estétikus és harmonikus előadásmód.

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

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.

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)
Elzeter tudás	Életkornak megfelelő 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, valószínűségi számítás, 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 megfelelő 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 megfelelő 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 együttjátászás 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 hátterének 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 ül tartásba, kanyarlattal 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> <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>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Atlétika jelleg feladatok</p>	<p>Órakeret 28 óra (18 + 10)</p>
<p>El zetes tudás</p>	<p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Váltás alsó botátadással. Lök mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszer ségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. Az emberi teljesít 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 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 erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, 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>

<p>A sportági technika gyakorlása Célba és távolságra dobások lökés és vetés mozdulattal</p> <p>A háttal felállásból történő 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 Súlylökés versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerű ségeinek, a repülő rajt elnevezésének ismerete. A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítményképesítő gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztési módszerek ismerete. A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 36 óra (4 + 32)
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben végezhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintjének 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 VELETLEN A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásmozgás veletlenségének fejlesztése. Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által elnyilvánított részesített, élethossziglan tartó 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 eszközigény 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 felkészítő 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 egyszemélyes 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 bonyolult 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>

<p>szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</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 t rés megfogalmazásának képessége. 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. Önfejleszt mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. 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. A fájdalmak 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. 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 rendszerezése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSM VELTSÉG Bemelegítés. Stretching gyakorlatok bemelegít és levezet jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése. Edzés, terhelés 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> 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, megőrzése 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, megőrzése érdekében. Köredzsváltozatos mintákkal, 4–6 feladattal.</p>	
<p>Motoros tesztek – központi elírás szerint. Az egészséges test és lélek megővése. A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlítható idősoros adat rögzítés. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására. A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében. A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</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 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, 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.

Estétikus 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 önmegfejlesztési 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, megmértetése 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; valószínű s égszámítás.</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 játékvezetői 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-megelőzés fontosságának tudatos képviselője.</p> <p>A sport és környezettudatosság értékek összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 37 óra (22 + 15)
Előzetes tudás	A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítőkész biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási szituációban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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 minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, esztétikus végrehajtásának elérése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMEMELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p>Rendgyakorlatok gyakorlása</p> <p>A korábbi évfolyamokon gyakoroltakból kivett elemkapcsolatokkal történő 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>Kéziszerkek – thera band, gyóglabda, homokzsák stb. – alkalmazása.</p>		<p>Fizika: egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p>Biológia-egészségtan: az izomműködés 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 segítőkondicionális 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 gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek 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><u>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára</u> Korlátlan – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegő támasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések.</p>	
<p><u>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</u> 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 segítiinterpretálást segítőkondicionális és koordinációs képességfejleszt</p>	<p><i>M</i> <i>vészetek</i>: 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>Elzárts tudás</p>	<p>Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás.</p>	

	<p>Különböféle bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repül fázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vet mozgás biomechanikai különböző ségei.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszer ségek alkalmazásában. Az önismeret fejlesztése a kedvez atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos el írások szerinti alkalmazása és betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellen rzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatér gyakorlás szerepének, jelent ségének, hatásának tudatosítása.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	
<p>MOZGÁSM VELTSÉG <u>Futások</u> <i>Rövidtáv, váltófutás.-</i> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvez rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszer végrehajtás, eredményorientált együttm ködés váltófutásban. <i>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás</i> Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszked futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejleszt módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejleszt módszerek önálló gyakorlása.</p> <p><u>Ugrások</u> A homorító távolugrás jellemző inek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül- floppotechnika. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszer 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 er sítése. Teljes lendületb l történ hajítás. Választás az egyes lök mozdulatok közül. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszer ségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövel hatásainak ismerete. Az olimpiákon szerepl atlétikai versenyszámok ismerete. „A gyorsabban, magasabbra, er sebben” jelmondat értelmezése. Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a</p>	<p>Kapcsolódási pontok</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 edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihen id jelent sége.</p>	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzésméleti 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, mozgékonyaság, 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)
Elzáró tudás	Biztonsági követelmények és a küzdelemmel 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 akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdőtípusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A küzdelem elvégzését előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása: Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erőszakos fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással. Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő 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 kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölel fogás). Támadáselhárítási módszerek (ütés, szúrás elhárításai).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelmi- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőképesség sporttevékenységei révén, az elnyomott megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdelem jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megengedett felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>		<p><i>Történelmi, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák.</i></p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra és prevenció	Órakeret 22 óra (22 + 0)
Elzeter tudás	<p>Rendezd el egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.</p> <p>Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző 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 prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló megvalósításához 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 rendszerre szervezése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMUNKAVÉDELME</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsor, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.</p> <p>Főbb 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 lehetőségei. 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 előírás szerint.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>
<p>Az egészséges test és lélek megővése</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 ülő munka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező 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 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 társak egészséges életmódja iránt.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Mozgásterjedelem, terhelés-pihenés egyensúlya, ingernagyság, ingergyakorosság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.
--------------------------------	--

A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén	<p>Sportjátékok</p> <p>A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban. Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete. Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játéksituációkat. 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> <p>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</p> <p>A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző térbeli, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése. Bonyolult gyakorlatsorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás</p>
--	--

koordinált irányítása.

Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban.
Bemelegít és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.

Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.

Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.

Az izmok mozgáshatárát b. v. t. 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-el feszítések 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, értelmük kontrollja.

A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérülésszerű 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 játékfeladatok, 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 költözési transzferhatás kihasználása.</p> <p>Megküzdés a feszültségekkel.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMENNYISÉG NÖVELÉSÉNEK</p> <p>Általános feladatok</p> <p><i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <p>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a 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 forgácsszabály, 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>Kosárlabdázás-fiúk és lányok számára <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> 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><i>Taktikai továbbfejlesztés</i> Játék minden összetétel , emberhátrányos, emberel nyös és azonos létszámú taktikai szituációban. Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).</p>	
<p>Labdarúgás- fiúk számára <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> 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><i>Taktikai továbbfejlesztés</i> 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>Röplabdázás- lányok számára 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><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> 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 felelőssé, 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 erősségek és gyengeségek figyelembevétele. A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése. A produktumok gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMOZGÁS VELETLEN Gimnasztika Rendgyakorlatok gyakorlása A korábbi évfolyamokon gyakoroltakból kivett elemkapcsolatokkal történő ismétlése. Alkalmazásuk az órászervezés funkcióinak megfelelően. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása. Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. Kéziszerkezetek – theraband, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása. 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyéni szabottan. Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Egyéni gyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az egyensúly gyakorlatok: dinamikus gyakorlatok fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban. Az esztétikus mozgások eladómódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követően rendszeres kontrollal.</p> <p>Torna, sporttorna Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna Tartásos gyakorlategységek, elemkapcsolatok gyakorlása: gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, kézenátfordulás, vetések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló kivétel megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban. Az esztétikus és harmonikus eladómód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minimális elvárás megjelenik a hibajavítás,</p>	<p>Fizika: egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás. Biológia-egészségtan: az izomműködés 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 jellegű 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>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><u>Futások</u></p> <p><i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i></p> <p>Versenyszervezés, végrehajtás, 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><u>Ugrások</u></p> <p>Az homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül- floppotechnika. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszervezés, végrehajtás. 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><u>Dobások</u></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 szükségesszerűségének 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> hajítások, 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>MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének 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, mozgékonyaság, 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. 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 rendszerre szervezése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSM VELTSÉG Bemelegítés Sportágspecifikus bemelegít mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemz inek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Edzés, terhelés 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: Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban különböző eszközök segítségével. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram-tervezés. Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszám , mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, er sít gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, er gépek. A képességfejleszt módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellen rz módszerekkel edzésfolyamatok. A rendelkezésre álló szabadid megtervezésének eljárásai. Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. 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 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. A „tudatos jelenlét” (mind fullness) módszerének elsajátítása és integrálása az eddig megtanult relaxációs technikái közé, és mindezek használata a mindennapi élet helyzeteiben.</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.