

Ciszterci Rend Nagy Lajos Gimnáziuma

Testnevelés és sport helyi tanterve



2015.

7-12.évfolyam

A testnevelés és sport műveltségtartalma ezen az iskolafokon 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 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 eszköztudását fejleszteni, valamint felelősen végig tudja gondolni a jövőjét sarkalatosan befolyásoló események fontosságát, azok szerepét. 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, feszültség levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.

A 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 helyi tanterv 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 legfőbb értékek közé sorolja. A differenciálás alappillérei a tanulói képességek

különbözősége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok. A fejlesztő munka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz; az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változások a készségekben, képességekben, ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmaz.

A képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez. Az évfolyamszakasz vége az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasznak tekinthető – előtérbe lép a *pályaorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás*. A tanulók értik, tudják a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének módjait, a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán hangsúlyt kap a *környezettudatos* nevelés is.

Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez szükséges felelős döntések készletét – kiteljesedik az *önértékelés*. Kialakítják a társas viszonyokba ágyazott személyes identitást, és képessé teszik a fiatalt arra, hogy a sportban átélt konkrét élményeket szimbolikus síkon értelmezze, az élet más területén szerzett tapasztalataival összevesse, és az összefüggéseket megértse – ezáltal erősödik a *nemzeti öntudat, a hazafias nevelés*.

A tantárgy tanításának alapja a szaknyelv ismerete. Célja, hogy a tanulók képesek legyenek objektív módon elemezni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon kommunikáljanak, és saját véleményüket artikuláltnak, határozottan fejték ki az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban és a társaknak nyújtott segítségadás során.

Elengedhetetlen a viselkedési szabályok és az általánosan elfogadott magatartás megértése, ezáltal fejlődik a *szociális és állampolgári* kompetencia. E

kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak a tanulók *kommunikálni*, nézőpontokat kifejezni, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni a stresszt és a frusztrációt, és építő módon kell ezeket kifejezésre juttatnia.

A hatékony *tanulás* kompetencia segítségével a tanulók egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket, ideértve az idővel és információval való hatékony bánásmódot. A kompetencia magában foglalja az egyén tanulási folyamatának és szükségleteinek ismeretét, az elérhető lehetőségek felismerését, és az akadályok megszüntetésének képességét az eredményes edzettség és teherbírás érdekében. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, ami rávezeti őket arra, hogy a feladatok végrehajtásában az előzetesen 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 s csapatban is képesek a személyek dolgozni. Kialakul az egyén saját erős és gyenge pontjai megítélésének képessége, valamint az a képesség, hogy az egyén a kockázatokat értékelni és adott esetben vállalni tudja. A mozgásminőség és mozgás kivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség*.

A testnevelés oktatásának kiemelten célja közé tartozik

- hogy a tanulókat élethosszig tartó, egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetésre az egészségmegőrzéssel kapcsolatos legfontosabb ismeretekre is megtanítsuk;
- hogy minden évben – az éves munkatervben részletezetten – olyan intézményi mozgásprogramot dolgozzunk ki annak érdekében, hogy a diákok mind a tanítási órán, mind pedig azon kívül, aktívan mozogjanak és egészségesen éljenek;
- a testi és lelki egészség erősítése és fejlesztése valamint a szükséges prevenciók folyamatok és tevékenységek kialakítása.
- a sportban tehetséges diákok felkarolása tanórán belüli differenciálással és a tanórán kívüli tehetséggondozással.

A tanulók értékelésének szempontjai

- A Netfit tesztek során elért eredmények és a fejlődés mértéke
- A sportági technikák elsajátításának szintje
- Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek
- Tájékozottság a hazai és a nemzetközi sporteredmények terén
- Órai munka és hozzáállás, tanórán kívüli rendszeres sporttevékenység
- A fenti szempontok alapján 1-5 érdemjegyekkel értékeljük a tanulók teljesítményét
- Az osztályzatok száma havonta minimum egy

A helyi tanterv kerettantervi megfeleltethetősége

A helyi tanterv az 51/2012.(XII.21.) EMMI rendelet: 3.sz. melléklet: Kerettanterv a gimnáziumok 9-12. évfolyama számára 3.2.18. melléklete alapján készült a 9-12. évfolyamok vonatkozásában, míg a 2.sz. melléklet: Kerettanterv az általános iskolák 5-8. évfolyama számára 3.2.04 alapján készült a 7.-8 évfolyam vonatkozásában.

A kerettanterv által biztosított 10%-os szabad mozgástér a megtanított ismeretek elmélyítésére és a gyakorlásra kerül felhasználásra, tehát új tartalmi elemekkel a témák nem bővülnek, csak bizonyos résztémákra szánt órakeret került megnövelésre.

A katolikus iskolák minden évfolyamára kiterjedő több ezer kis-, és középiskolást megmozgató legnagyobb országos sportrendezvénye, a KIDS biztosítja a szinte minden sportágban történő versenyzés, versenyeztetés lehetőségét. E találkozó is biztosítja, hogy a katolikus intézmények diákjai, mint egy nagy család működjenek: erkölcsi tartásuk, hitük megélése, hazaszeretetük mutasson irányt felnőtt életükre. Ismerjék a magyar sport kiválóságait, eredményeit.

A Ciszterci Rend Nagy Lajos Gimnázium Pedagógiai Program bemutatása, különös tekintettel a testnevelés tantárgyra

Az iskola pedagógiáját az értékteremtés hatja át. Az iskola arra keres választ, hogy a helyi lehetőségek és igények valamint az iskola katolikus keresztény szellemiségének megfelelően hová kívánja diákjait eljuttatni. Az ebből adódó kérdés, hogy ehhez milyen ismeretekre, készségekre, képességekre és magatartásformákra van szükség. Az iskola a katolikus nevelésben felhalmozódott tapasztalatok alapján alakítja ki a négy és hat osztályos iskolára vonatkoztatott konkrét nevelési terveit, figyelembe véve az iskola célkitűzéseit, az adott régió sajátosságait és a korszerűség kritériumait. Ez a pedagógiai munkaterv tehát katolikus jellegénél fogva figyelt a katolikus nevelés irányelveire, illetve a „Katolikus iskola” útmutatásaira. A program a magyar közoktatás egészébe illeszkedve követi a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény, a Nemzeti Alaptanterv (110/2012. évi kormányrendelet), a Kerettanterv, továbbá az Egyházi Törvénykönyv előírásait. Az iskola helyi tantervét a testnevelés munkacsoport állította össze (Varga Tamásné Haraszi Krisztina, Futó Éva, Pintér László) a kerettanterv alapján.

A pedagógiai program törvényi háttere

- a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény
- a Nemzeti Alaptanterv (110/2012. évi kormányrendelet)
- Egyházi törvénykönyv (Codex Iuris Canonici)
- A 100/97. kormányrendelet az érettségi szabályozásáról
- a Gyermekvédelemről szóló 1997. évi XXXI. tv.
- a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet

A testi nevelés és sport iskolánk Pedagógiai Programjában

A kereszténység nagyra értékeli az emberi testet. „Az Ige testté lett” az örök isteni terv szerint. Testünk Jézus Krisztusban megszentelődött, és a Szentlélek templomává vált. A feltámadásban testünk végleges megdicsőülését várjuk.” - A keresztény nevelés az egész embert szolgálja, „egész”ségre irányul. EGÉSZ életet csak úgy élhetünk, ha testünket a szellemi és erkölcsi értékek szolgálatába állítjuk. Minden testhez kötött értéknek örök jövője van. Miközben a testünket értékeljük, vigyázzunk arra, hogy a test kultusza ne váljék soha öncélúvá. Az ókortól kezdve irányadó az európai kultúrában az ép testben ép lélek elve. Ezt a XX. század nyelvén így fogalmazza meg a Testnevelési Főiskola 1930-as évekből való zászlajának felirata: „szellemmel, erkölccsel, erővel”. Az iskolai testnevelés elsődleges célja tehát a fegyelmezett, a belső önneveléssel és erőfeszítéssel alakított életvezetés, a hathatós küzdelem az ifjúkori tespedés, ernyedtség, a szétszórtság, az elkényelmesedés ellen. A szellem és az erkölcs uralkodik a keresztény-katolikus iskola testnevelésében és sportéletében is. Miközben ugyanis kielégíti és fejleszti az ifjúság mozgásigényét, küzd a tunya, lődörgő, sok tekintetben céltalan életforma ellen (mint pl. a tv-mánia, számítógépfüggés, a drog különféle fajtáinak használata stb.). A katolikus iskola testnevelő tevékenységének színterei a tornaterem, a tornaudvar, a természetjárás területei (gyalogos, vízitúrák), a különféle sportegyesületek, valamint az osztályfőnöki óra, a biológiaóra. Az utóbbiakon kerül sor az egészségre nevelés elméleti szakaszára: beszélnünk kell az egészséges táplálkozásról, az öltözködésről, a dohányzás, az alkohol ártalmairól, a betegségek megelőzéséről, a balesetvédelemről, a tűzvédelemről, a testápolás és tisztálkodás szükséges és egészséges módjáról. A diáksport révén diákjaink bekapcsolódnak a különféle versenyekbe: a Diáksport szövetség által kiírt városi, megyei, országos versenyekbe, a diákolimpiába, a KIDS-versenyekbe, a különféle iskolai kupaküzdelmekbe. Iskolánk számára fontosabb sportágak az amatőrizmus jegyében elsősorban a csapatsportágak: kosárlabda, labdarúgás, röplabda, atlétika, úszás, vívás, síelés, természetjárás.

A testnevelés órákon a sportági ismeret és sportműveltség mellett nagy hangsúlyt fektetünk az önálló felelősségvállalásra. Szeretnénk egy olyan

munkaterhelést, ahol diákjaink megtanulják a tanulás és a mozgás helyes arányát. Célunk, hogy a kikerülő diákok a helyes sportszemlélet kialakításával a civilizációs betegségekkel szemben ellenállóbbak legyenek. A sport, mint aktív pihenés jelentsen számukra értéket, lelják örömeiket a mozgásos tevékenységekben.

A közös testgyakorlási formák járulnak hozzá a közös és az egyéni érdekek képviseléséhez. Ezért indítottuk a többfordulós, házi versenyünket, ahol több sportágban is kipróbálhatják magukat a tanulók. A tantárgyunk alapvető célja, hogy élményt, jókedvet teremtsünk, a sport a kikapcsolódás, és a feszültség levezetésének színtere legyen. Az osztályzás és a felmérések egy egészséges teljesítménykontrollt alakítsanak ki. Célunk továbbá, hogy az aktuális sportolási divatokat követve a diákok e téren is minél tájékozottabbak legyenek.

A tantárgy minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást, játékok és versengések alkalmazását helyezi előtérbe. Az egységesség és differenciálás elvét a legfőbb értékek közé sorolja. A fejlesztő munka illeszkedik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákra, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A motoros tanulás során a tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés eredményei a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben fogalmazhatók meg.

Mindezek adják az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélésének bázisát. Megteremtik az élethosszig tartó mozgásos tevékenységekhez az alapot. Kialakítják a társas viszonyokat és képessé teszik a fiatalokat arra, hogy a sportban átélt élményeket az élet más területén szerzett tapasztalataival összevesse, és alkalmazni tudják.

A 2012/2013-as tanévben a kilencedik évfolyamon felmenő rendszerben bevezettük a mindennapos testnevelést az Nkt. 27. § (11) bekezdése alapján. A heti öt órából három órarend szerinti, kettő pedig délutáni sportfoglalkozás.

Az érvényben lévő NAT (2012) és annak megvalósulása a Ciszteri Rend Nagy Lajos Gimnázium helyi testnevelés tanmenetében.

A tanmenet összeállítása a Testnevelés és sport műveltségi területen igen összetett és nagy körültekintést igénylő feladat.

Az oktató-nevelő munka elképzelhetetlen egy jó csapat nélkül. Csapatomat, a munkaközösséget a személyi feltételek alfejezetében szeretném bemutatni.

A 2012. évi NAT olyan alapelveket és célokat határoz meg, amit a tervező munka során figyelembe veszünk, és alkalmazunk. Ez a rendszeres fizikai aktivitás fejlesztése, az élethosszig tartó sportolás igényének megteremtése, életkornak, érdeklődésnek megfelelő mozgás ismerete, testtudat kialakítása, önismeret és önértékelés fejlesztése, széles körű mozgáskészség és mozgásképeség kialakítása, kreativitás fejlesztése, társas együttműködés, közös célokért küzdés, kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. További cél, hogy a diákok a sporttevékenység révén fizikai, szellemi, és lelki teherbíró képessége növekedjen. A sportkultúra területén bővüljön ismeretük, legyenek tisztába az adott sport kialakulásával és történetével, szabályaival, és eredményeivel.

A NAT a 9-12 évfolyamon kiemeli, hogy a tudatos képzés mellett egyre nagyobb hangsúlyt kell kapni a rekreatív és szabadidős tevékenységeknek.

Óraszám: A kerettanterv a heti öt testnevelés órára adja meg az óraszámokat. Iskolánkban a három órarendi tanóra kereteiben kell számolni.

A kerettantervi ajánlott óraszámot részben lehet figyelembe venni, mivel az órák tantermi beosztása folyamatosan változik. Lehetőség szerint a mozgástanulás folyamatoságára törekszünk, de például a kézilabda oktatásánál csak hetente egy alkalommal van lehetőség az udvaron teljes pályaméreten dolgozni, a hét többi óráiban a sportcsarnok fele áll csak rendelkezésre.

Fejlesztési célok, feladatok

A NAT a motoros képességfejlesztést-mozgástanulást, motoros képességfejlesztést az edzettség, fittség területén határozza meg. Ezen kívül a játék, versenyzés, prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés feladatait határozza meg. A fejlesztési céloknál az előrevetített eredményt fogalmazzuk meg. Itt figyelembe kell venni a tanítási időszakot, valamint a megtanítandó mozgásos cselekvést, mivel más-más a mozgások feldolgozásának módja és módszere.

Közműveltségi tartalmak

A közműveltségi tartalmak a megvalósítást szolgáló tartalmak két fő keretben jelennek meg: mozgásműveltség-mozgáskultúra, ismeretek-személyiségfejlesztés. A mozgáskultúra-mozgásműveltség magában foglalja a motoros képességfejlesztést, mozgástanulást, játékot, versenyzést, prevenciót. Az ismeretek-személyiségfejlesztés pedig a motoros tartalmak elsajátítását segítő tudatos személyiségfejlesztés. Főképpen sportági mozgásanyag; sportjáték, torna, táncos mozgásforma, szabadidős mozgásrendszer, önvédelem, küzdősport tartozik ide. Itt is szeretném hangsúlyozni, hogy a kerettantervi ajánlással ellentétben iskolánk nem rendelkezik olyan feltételekkel, hogy az atlétika oktatását meg tudnánk valósítani. Ezért csak néhány atlétikai jellegű órát tartunk. Az úszásoktatás sem tudja az iskola biztosítani, ezért a mindennapos testnevelés választható mozgásanyagaként lehet ezzel a sporttal foglalkozni.

Módszertani javaslat

Az oktatási módszerek széleskörű ismerete és alkalmazása elengedhetetlen az eredményes tanításhoz. Az eljárásoknál alapelv, hogy az egyszerűtől haladunk az összetett felé. A motoros cselekvéstanítás-tanulás során verbális, vizuális, gyakorlati és összetett eljárást alkalmazunk.

A stratégia a cél érdekében kialakított metodika, az eljárások és módszerek komplex rendszere. Az oktatási stratégiákban résztvevők dominanciája szerint lehet tanítási és tanulási stratégia.

A tanítási stratégia lehet deduktív vagy direkt (tanári tevékenység dominál), illetve indirekt vagy induktív (tanulók találjanak ki minél több helyes megoldási módot). A tanulási stratégia, mely lehet strukturált (egész tanulás, résztanulás)

tanulás (a tanulás állandó tanári irányítás, szabályozás, ellenőrzés mellett zajlik), illetve nyitott tanulás (a tanulóknak aktív szerepe van saját tanulásukban)

Módszertani javaslatnál azt a módszert kell alkalmazni, mely által a diák ösztönzése a legcélravezetőbb, mely által sikerélményük lesz a tanulásban. A diákok különböző tanulási képességekkel eltérő tantárgyi motivációval rendelkeznek, és a tanuláshoz szükséges idő is változó. Itt nagy szerepe van a tanári differenciálásnak és kreativitásnak. Cél a minőségi tudásátadás és tudásmegszerzés.

Kapcsolódási pont

Aktuálisan meg kell határozni a 2012. évi NAT és az arra épülő 2013-as kerettanterv alapján a kapcsolódási pontokat a Testnevelés és sport műveltségi terület és más műveltség területek között. Így a tantervben is megfigyelhető pl. a biológia, fizika, történelem tantárgyak műveltség területeivel való átfedés. Ez lehetővé teszi, hogy a test kulturális sokoldalúsága mellett az általános műveltségi szint is fejlődjék.

A fejlesztés elvárt eredményei

A tanuló értékelését, ellenőrzését tartjuk itt számon. Az értékelés a tanuló teljesítményét mutatja, fontos része a személyiségfejlesztésnek. Az értékelés lehet helyzetfeltáró, formáló-segítő, összegző. A fejlesztés elvárt eredményeinél fel kell tüntetni a tanulók előre menetelét, ellenőrzését, a teljesítménymérést.

A teljesítmény értékelésénél a teljesítőképeséget, teljesítőkézséget, és az ezeket befolyásoló tényezőket figyelembe kell venni. A teljesítőképeség a tanuló motoros képesség szintjét és az előzetes mozgástapasztalatot jelenti. A teljesítőkézség a motivációt, akaratot, céltudatosságot, jelent. A befolyásoló tényezőknél az egészségi állapot, időjárás, tanár személye említhetők.

A továbbiakban iskolánk sajátosságainak bemutatásával szeretném érzékeltetni azokat a tanítás-szervezés során jelentkező problémákat, melyek a NAT feltétlen megvalósulását nem teszik lehetővé.

A helyi sajátosságok bemutatása

Iskolánk tárgyi feltételei:

- tornacsarnok (38X18, tehát nem szabvány méret) elválasztó függönnyel két 19X18 területre osztható,
- tükrös terem, ahol a táncos, aerobikos foglalkozásokat, valamint a vívó edzést tartjuk.
- 8X8 méretű színpad, ahol szintén zenés foglalkozást, kondicionáló órát lehet tartani
- kondicionáló terem, ahol 13-15 főnél több diákkal nem igen lehet érdemi munkát végezni.
- sportudvar (20X40)

A helyszínek felsorolása után szeretném egy kicsit részletesebben is bemutatni azt, ahol dolgozunk, oktatunk.

A sportcsarnok a hajdani Nagy Lajos uszoda helyén épült. Sokan bánkódnak, hogy a medence megszűnt, amit annak idején a diákok társadalmi munkában építettek. Sajnos a medence már nagyon rossz állapotba került, és a felújítás irreálisan sok pénzt emésztett volna fel. Így az akkori iskolavetetés úgy döntött, hogy a medence helyén alakítja ki az új sportlétesítményt. Mivel intézményünk belvárosi telek lévén nagyon beépített, az új létesítmény nem lett szabvány kosárlabda méretű. Ennek ellenére mi nagyon örültünk az új létesítménynek, melyet 2003-ban adtak át. Kedves testnevelő kollégánkról Egyed Mihályról neveztük el 2010-ben. A névadó ünnepségen még jelen tudott lenni Misi bácsi, aki mint iskolánk hűséges és aktív öregdiákja és tanára megérdemelten részesült ebben a megtiszteltetésben.

A csarnok sportparketta borítású, távirányítással működtetett függöny segítségével két részre osztható. A függöny sajnos csak a térelválasztást biztosítja, hangot nem szűr. Ez azért probléma, amikor mindkét oldalon labdás órát tartanak, akkor nem igen lehet kommunikálni a diákok felé. A nagy alapzajban egy tanóra kettőnek ér fel.

A csarnok mennyezetre szerelt, mozgatható kosárpalánkkal rendelkezik. A kosárlabda játékhoz fel vannak festve a vonalak. Az elválasztás után a két térfél is alkalmas kosárlabda oktatására. A játék során azonban fokozottan fel kell hívni a

figyelmet arra, hogy ne rohanjanak a függönynek, mert a túloldalon lévők számára ez rendkívül balesetveszélyes.

A csarnok vonalazásánál szeretném még megemlíteni, hogy a kézilabda és röplabda pálya is jelölve van. A tavalyi évben a Magyar Tollaslabda Szövetség által kiírt pályázaton nyertünk, melynek során felszerelés támogatásban részesültünk, és négy szabályos pályát is sikerült felfestetni.

A tükrös termünk és a színpad alapterülete nem túl nagy, de még mindig jobb helyszín a folyosónál, ha nem tudunk terembe menni, vagy az udvaron eső miatt nem lehet órát tartani. A színpad a volt tornaterem egyik része, ahol különböző előadásokat tartanak. A volt tornaterem ma már díszteremként funkcionál, ahol előadásokat, koncerteket, iskolai rendezvényeket, bálakat tartanak. Ezeken a helyszíneken a változatos eszközparknak köszönhetően különböző aerobic órákat lehet tartani.

Udvarunk egy majdnem kézilabda pálya méretű, betonos felületű. Néhány sor lelátó tartozik hozzá, ahol diákjaink a házi versenyek során szurkolni tudnak osztálytársaiknak.

Torna eszközök

- kosárlabdák
- focilabdák
- kézilabdák
- florball felszerelés
- tollaslabda ütők, labdák, hálók
- tornaszőnyegek, zsámolyok, torna padok
- fittlabda, medicinlabda
- step lépcső
- flexibar, trx, gumiszalag, súlyzók
- fitness szőnyeg
- 10 db vívó felszerelés
- 20 sífelszerelés

A hagyományos eszközökön túl nagyon nagy örömmre szolgál, hogy az utóbbi évek során sikerült a kollegákkal és az iskolavezetéssel is elfogadtatni, hogy a

hagyományos sporteszközök mellett szükség van az újításra, és be kell vinni újszerű eszközöket is. Ahogy már korábban jeleztem, a labdajátékok már nem olyan népszerűek. Sok beérkező diák csak egy csak egy sportjátékot ismer, de az is egyre gyakoribb, hogy arra hivatkoztak, hogy félnek a labdától, és ezért nem is kellett az ilyen mozgástevékenységben részt venniük. Márpedig, ha 14 éves korában találkozok először kosárlabdával vagy kézilabdával, ott nagyon nehéz feladat, hogy begyakorolja és játéksituációban alkalmazza a mozgást. Azoknak a sporteszközöknek az alkalmazása, melyekkel általános iskolában nem igen találkozhattak (pl. fittlabda, TRX, diner párna) fel tudják kelteni a mozgás iránt az érdeklődést.

Személyi feltételek

Testnevelés munkaközösségünk három női és négy férfi testnevelőből áll. A megnövekedett óraszámok miatt az idei tanévben a hat főállású kollega mellé még egy testnevelőt fel kellett venni, így heten dolgozunk a munkaközösségben. Átlagban elmondható, hogy a kötelező 22 óraszámot túl tartunk órákat. A mindennapos testnevelés délutáni foglalkozásaival az óraszám 25-26 között alakul. Ezen felül szervezési, adminisztrációs tevékenység, versenyeztetés, osztályfőnöki feladatok tovább emelik az óraszámot.

Ha a közösségünket egy szóval kellene bemutatnom, a színes jelzőt használnám. Ez a színesség az egyéniségben, a munkában egyaránt megmutatkozik. Vannak köztünk labdásabb beállítottságúak, tornászok, küzdő sportot űzők, futók, lószermesek. Tehát egy változatos palettával rendelkezünk, s ennek a pozitív hatását a diákok érzékelhetik. Nemcsak a tanórák során jelenik ez meg, hanem a mindennapos testnevelés választható sportágainál is. Kevés iskola tud 14 féle sportot kínálni diákjainak, melyek között az ismertebb mozgásokon túl a vívás, lovaglás, természetjárás, lovas íjászat, önvédelem is szerepel.

Általánosságban mindegyikünkre igaz, hogy szereti tantárgyát, és fontosnak tartja, hogy a diákok mozogjanak, sportoljanak rendszeresen. Sok esetben mi magunk is beállunk tanítványainkkal játszani, hogy buzdítsuk, motiváljuk őket. Sok versenyzést biztosítunk számukra, ahol más iskolák tanulóival összemérhetik

tudásukat. A sportszerű magatartást, kulturált viselkedést minden diákunktól megköveteljük, és elvárjuk.

Az egy csapathoz tartozást hivatott kifejezni az iskola címerével ellátott póló, aminek hordását és rendben tartását mindenkitől megköveteljük. Az órán a fehér szín a kötelező, de lehet rendelni sokféle színű pólót, amit az iskolán kívüli rendezvényeken (kirándulás, házbajnokság) előszeretettel viselnek a diákok.

Az oktatási feladatok megvalósulása személyenként más és más. A férfi testnevelők előszeretettel alkalmazzák a labdás mozgásokat, tornát, kondizást. A női kollégák egy nem tornatermi órát is kreatívan oldanak meg, szívesen alkalmazva az aerobic különböző óratípusait.

A munkamegosztás általában jellemző közösségünkre. Mindegyikünk vállal délutáni foglalkozást. Hetünk közül öten versenyeztetünk diákokat kosárlabdában, röplabdában, kézilabdában, atlétikában, vívásban, úszásban. A tornacsarnok bejáratánál kirakott kupák, érmek, fényképek pedig arról tanúskodnak, hogy itt komoly szakmai munka folyik.

Nehézségeink

Sajnos az órarend készítésénél nem a testnevelés órák felosztásával kezdik, így a maradék elv alapján kerülnek az órák beosztásra. Sajnálatosan így fordulhat elő, hogy a heti és napi elosztás nem arányos. További probléma, hogy egyszerre 3-4 csoport dolgozik egyszerre, akik mindig más-más helyszínen dolgoznak. Kéthetes bontásban osztottuk fel az órákat, hogy minden csoport arányosan minden helyszínen legyen. Ennek megfelelően a két hét során 4 órát tudunk a csarnokba tervezni, kettőt az udvarra. A téli időszakban, valamint amikor esik az eső, a tükörterembe illetve a kondi terembe kényszerülünk. Mivel ez a forgás állandó egy adott mozgásanyagot nem tudunk folyamatában tanítani.

Az öltözői feltételek sem ideálisak. A lányoknál 2, míg a fiúknál 1 öltöző áll rendelkezés. Sokszor 20-25 gyerek van egy-egy öltözőben, és a következő órára is hasonló létszám jön. Hogy a tumultust valamelyest csökkentjük, a testnevelés órák 40 percesek, így már jelző csengetéskor van 5 perc előny arra, hogy a következő órára érkező osztály előtt a tanulók visszaöltözzenek. Ez az idő csak gyors öltözést enged meg, a higiénias feltételek szinte egyáltalán nem érvényesülnek. A lányok még inkább fokozottan kényesek erre, ezért előfordul, hogy órán ezért is egy

kímélő üzemmódon dolgoznak. A jövőben ígéretet kaptunk arra, hogy e téren próbál segítségünkre lenni az iskolavezetés.

A Nemzeti Alaptanterv előírásait sem tudjuk megvalósítani, mert sem az úszás, sem az atlétika tanításához nincsenek meg a feltételek.

Az úszás a mindennapos testnevelés kínálata alapján választható mozgás. A kilencedik évfolyamon az év során két alkalommal le kell menni az uszodába, és ott az úszás tudásról számot kell adni. A kötelező úszást a Pedagógiai Programunk és a Házirend is rögzíti.

Az atlétikánál a futások közül a futóiskola, rajt gyakorlatok, ingafutás szerepelnek. A kitartó futás gyakorlását az iskolán kívül, a Sétatéren, a Székesegyház előtti parkban szoktuk megoldani. Ez a helyszín azért megfelelő, mert közel van az iskolához, és sík terep. Mivel a történelmi Pécs központja ez a terület, az épületek és a park szépsége jobban elterelheti a figyelmet a futás monotonitásáról. Az ugróiskola és szökdelő gyakorlatok a diákok ugró képességének fejlesztését szolgálják. Egy szivacsdomb van, ahol a magasugrást (lépő technika) tudjuk gyakorolni. A dobások közül az atlétikai dobószámok előkészítéséhez szükséges a hajító és lökő mozdulat elsajátítását medicinlabdával szoktuk gyakoroltatni.

A mindennapos testnevelés

A 110/2012. (VI.4.) Kormányrendelet rendelkezik a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. A köznevelési rendszer feladataira vonatkozó külön szabályban tüntetik fel a mindennapos testnevelést. A rendelkezés kimondja, hogy „ az iskola a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében szervezi meg. A heti öt órából legfeljebb heti két óra a NAT Testnevelés és sport műveltség területében jelzett sporttevékenységekre (úszás, néptánc, közösségi és más sportjátékok, szabadtéri sportok, természetjárás, kirándulás), vagy az iskola lehetőségeinek és felszereltségének megfelelően különféle más sporttevékenységekre fordítható (hagyományos magyar történelmi sportok, mozgásos és ügyességi játékok, csapatjátékok). A heti két óra kiváltható továbbá

sportolással iskolai sportkörben, vagy a tanuló kérése alapján sportszervezet, sportegyesület keretei között végzett igazolt sporttevékenységgel.” (Magyar Közlöny 2012/ 66 10649 o.)

Előnyök

- A fiatalok jobb egészségi állapotba kerülhetnek, és hosszú távon ez az egészségügyi kiadások csökkenéséhez vezethet.
- A rendszeres sportolás igényének kialakítása, a mozgás megszerettetése.
- A versenysport utánpótlásának biztosítása.
- Tervezés fontossága. A szinte lehetetlennek tűnő feladatot a testnevelők kreativitásuk révén mint mindig, most is megoldják.
- A testnevelő tanári helyek bővülése, testnevelés társadalmi elfogadottságának növekedése.

Nehézségek

- Tantestületi ellenállás az óraszámok emelkedése miatt.
- Infrastrukturális problémák (terem, öltöző hiány)

Iskolánkban a mindennapos testnevelés a délután folyamán heti két órában valósul meg. Különböző és sokféle sportot kínálunk fel, amik közül választhatnak a diákok érdeklődésüknek és időbeosztásuknak megfelelően. Úgy gondolom, hogy sokféle sportolási lehetőséget kínálunk. Kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás fiúk és lányok számára, ezen kívül tollaslabda, kondicionálás, aerobic, úszás, lovaglás, vívás, természetjárás, önvédelem, florball és tánc közül választhatnak az érdeklődők.

7. évfolyam

Óraszám: 108 óra/év
3 óra/hét

	Témakör	Óraszám
1.	Természetes és nem természetes mozgásformák	10 óra
2.	Sportjátékok	32 óra
3.	Atlétikai jellegű feladatok	18 óra
4.	Torna jellegű feladatok	24 óra
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	14 óra
6.	Önvédelmi és küzdőfeladatok	10 óra

Tematikai egység /Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékeny 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>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás fejlesztése.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerése.</p> <p>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénés ismeretek.</p>	

Ismeretek-fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások</p> <p>Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kéziszere-gyakorlatok (pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötel stb.) Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva. Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartást javító, ízületek mozgékonyágát, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. a kar és a láb dinamikus erejének növelése kéziszere-gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is. Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal. 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. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák.</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>

<p>Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok.</p> <p>Az erősítés és a nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei.</p> <p>Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai.</p> <p>Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és egészségtudatos magatartásban.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.</p>

<p>Tematikai egység/ fejlesztési cél</p>	<p>Sportjátékok</p>	<p>Órakeret 32 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A sportjátékok alapvető technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és feladatok aktív értő elsajátítása. Törekvés a technikai és taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai</p>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai elemeinek bővítése. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok ismereti körének kibővítése.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>A sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes</p>	

	<p>megítélése. A sportjátékok iránti érdeklődés felkeltése, megszilárdítása. Az egyéni adottságokhoz, képességekhez igazodó sportjáték gyakorlása. A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai, csapatai, személyiségei.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Ügyességi gyakorlatok labdával, Labdavezetés. Indulás, megállás, sarkazás. Kosárra dobások: indulócsel után labdavezetés, labdavezetés fektetett dobás. Fektetett dobás labdavezetésből. Átadások, átvételek: átadások különböző irányba és távolságra, mozgás közben kétkezes mellső átadással, pattintva is. Páros lefutás. <i>Taktikai gyakorlatok</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde. <i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1elleni játék. <i>Képességfejlesztés</i> Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző labda nélküli és labdás gyakorlatokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése: helyzetfelismerés, kreativitás stb., az üres helyek, az előnyök felismerése, a célba találás, az összjátékban való eredményes részvétel. <i>Játékok, versengések</i> A kosárlabdázás technikai és taktikai készletének tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal a szabályok körének bővítése. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás, utánpótlás-nevelés. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Baleset megelőzés a játékelemek szabályos körülmények között végrehajtásával, a játékszabályok betartásával a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Cél: a kosárlabdázás megszerettetése, rekreációs sportággként is gyakorolható</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, energianyeresi folyamatok</p>

Röplabdázás

Labdás technikai gyakorlatok, labdás ügyességfejlesztés, alap érintésekkel való ismerkedés. Alsó egyenes nyitás. Zsinórlabda. a tanult játékelemek tökéletesítése: alkar -, kosárérintés. Egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban. *Kosárérintés változatai*: előre alacsony és közepesen pattanó labdával. Kosárérintés célba, kosárba, különböző magasságba kifeszített zsinór fölött.

Képességfejlesztés

A labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, egyensúlyérzékelés). Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával.

Játékok, versengések

Az alapérintések folyamatos tökéletesítése és a játék eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2,3:3 elleni játék

Versengések egyénileg, párokban különböző érintésekkel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben szabadtéren, strandon is játszható egyszerűsített formában is.

Részvétel az iskolai röplabda bajnokságban.

Kézilabdázás

Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltogatások.

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetés nehezített körülmények között irányváltogatással, ritmusváltogatással. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek.

Átadások: egykezes felső átadás, átadások test előtt.

Kapura lövések: lendületszerzésből, átlövés.

Taktika: Védőtől való elszakadás, melléállásos elzárás, gyors indítások. Védekezés emberfogással.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával, sok mérkőzéssel, játékkal.

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéri időjárési viszonyok között megtörténik. Mindez hozzájárul az edzettségi állapot javításához.

Játékok, versengések

A kézilabdajáték technikai taktikai készletének tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatokkal, a testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek, játék könnyített szabályokkal.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatokban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások, passzolások mindkét lábbal haladás közben.

Átadások laposan mozgás közben.

Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel.

Levegőből érkező labda levétele belsővel. Labda toppolása.

Rúgások: belső-, teljes-, külső csüddel állított labdával Dekázás.

Fejelés: dobott labda visszafejelése.

Cselezés: testcselezés, átadócsel, rúgócsel.

Helyezkedés a támadó és a kapu közé. Partdobás.

Taktikai gyakorlatok: Helyezkedés. Emberfogás.

Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Kijelölt területen „cicázás”.

Képességfejlesztés

A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai tárházának variálásával, intenzív nehezített körülmények között.

Komplex képességfejlesztés: a technikai elemek sajátos ritmusának dinamikájának kialakítása, folyamatos gyakorlása.

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren, változó időjárási körülmények között mérkőzésekkel, gyakorlással valósítható meg.

Játékok, versengések

A játékelemek 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. Játék egy kapura két labdával.

Részvétel az iskolai bajnokságban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág specifikus bemelegítés gyakorlataival, és a technikai-, taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával.

A különösen igénybe vett izmok erősítése, nyújtása a sérülések elkerülése érdekében.

A labdarúgás mint játék, kiválóan alkalmas a szabadtéren végezhető fizikai rekreációs tevékenységre.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékokban a 7. évfolyamon még jobban kibővül a játékelemek technikai, taktikai, játékszabályokra vonatkozó ismeretek köre.

<p>Bővülnek az egyéni és csapattaktikai ismeretek, a játékszabályok, és a játék vezetéséhez tartozó ismeretek. A motoros képességek fejlesztéséhez kapcsolódó módszerek.</p> <p>A csapatjáték szerepe a társas együttműködés, a közösségi sikerek, a fair play, a szabálykövető magatartás terén.</p> <p>A sportolói magatartás: a durvaság, agresszió elutasítása. A sportjátékok rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításával.</p> <p>Balesetvédelmi és elsősegély-nyújtó alapismeretek.</p> <p>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</p>	<p>Aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas nyolcas.</p> <p>Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés sáncolás fedezése.</p> <p>Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás.</p> <p>Átadócsel, rúgócsel, toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 18 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok.</p> <p>Rajttechnika, az indítási jelek.</p> <p>A futómozgás technikája: vágta-, tartós futás.</p> <p>A nekifutás sebességének és távolságának megválasztása.</p> <p>Kislabdahajítás.</p> <p>A kar-, és lábrendítések szerepe az el-, és felugrások esetében.</p> <p>Az atlétikai versenyszabályok.</p> <p>Szervezési feladatok: tanórai versenyek</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az atlétikai mozgások sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>A futó-, ugró-, és dobógyakorlatok a képességeknek megfelelő elsajátítása, alkalmazása.</p> <p>A teljesítmények javulását elősegítő motoros képességek fejlesztése.</p> <p>A vágta-, és tartós futás technikájának javítása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás kimérése, a kar-, és a lábmunka kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és a kidobás</p>	

	<p>összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál működő fizikai törvényszerűségek. A futás és kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés felkeltése az atlétikai mozgások, a sportolás és a rendszeres testmozgás iránt.</p>
Ismeretek fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok A korábban tanultak gyakorlása: álló-, térdelőrajt. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. gyorsfutások játékosan és versenyszerűen. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos emelésével. Tartós futás a táv-, és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat fel-, és elugrások. Helyből távolugrás. Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és az elugrás iskolázása.</p> <p>Dobások Dobóiskola: hajítások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, célba is. Kislabdahajítás helyből, nekifutással, hármas lépésritmusból.</p> <p>Képességfejlesztés Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal, vágtafutásokkal. Az idő-, és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességfejlesztés: különbözősebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futásokkal. Az ugráshoz szükséges gyors erő fejlesztése: szökdelő és ugróiskolai feladatok. A dobóerő fejlesztése tömött labdával végzett dobásokkal.</p> <p>Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítása versenyszerűen alkalmazott testnevelési játékokkal: játékos feladatok. Iskolai, házi versenyek</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmus.</p> <p><i>Biológia</i> egészségtan: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikai mozgásformák eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formái, a különböző helyszíneken, terepen történő gyakorlása a szabadidőben végezhető rekreációs tevékenységek tárházát bővíti.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A rajtolás sikere: az indulás utáni fokozatos gyorsulás, a kar és a láb technikája. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az aktív elugrás értelmezése. Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, ismerni a szervezet megterhelését, károsodását okozó erőedzések hatását. A mozgáskoordináció szerepe az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben. Az akarat tényezők szerepe az állóképesség fejlesztésében. Alapvető ismeretek a terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervezetre gyakorolt hatásokról. Az atlétikai képességek fejlesztése pozitív hatással van a magatartásbeli tulajdonságokra.</p>	
<p>Kulcsfogalmak / fogalmak</p>	<p>Magasugrás átlépő technikával, hármas-ötös lépésritmus, ideg-izomkapcsolat, reagáló gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Torna jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 24 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A testtömeg feletti uralom segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei. Támaszugrások biztonságos végrehajtása. Technikailag</p>	

	helyes járások, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornajellegű gyakorlatok igényes és helyes testtartással történő végrehajtása. Összefüggő gyakorlatok összekötő elemek alkalmazásával: talaj, gerenda, gyűrű. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában a kreativitásra, és igényes kivitelezésére törekvés, zenével összhangban történő végrehajtás. A figyelemkoncentráció, az önkontroll, és a kitartás képességének fejlődése. Önállóság, együttműködés, segítségnyújtás.
Ismeretek, fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna (talajtorna, szertorna) A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező. <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső-, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszban. Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző befejező helyzetekbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Zsugor fejállás. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és anélkül is. Kézen átfordulások oldalra nyújtott testtel megközelítően. Ugrószekrény száltében (lányoknak 3-4, fiúknak 4-5részben): zsugorkanyarlat, felguggolás, függőleges repülés. <i>Függésgyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélben, rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalra jobbra-balra, lefelé-fölfelé. Függeszkedési kísérletek (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefuggés; lendület előre zsugorlefuggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. <i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferde padon, 1 m-es gerendán: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. Érintőjárás hármassal. Járás guggolásban, mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>Aerobik: (lányoknak) Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatásokkal, forgással, karmunkával, komplett gyakorlatlánc zenére.</p> <p>Ugrókötél gyakorlatok lányoknak és fiúknak is</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő, tömegközpon</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>

Lengetések: oldalt, elől, fent, fűnyíró, 8-as figura.
Kötéláthajtások: egy-, illetve páros lábon szökdelések előre-hátra; kötéláthajtás helyben és mozgásközben.
Kombinációk.
Fordulatok.

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek fejlesztése: talajgyakorlatokkal, gyűrűgyakorlatokkal, ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó képesség, ritmusérzék)
A statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés fejlesztése: gerendán végezhető variálható gyakorlatok. A váll, a kar és a törzs erősítése támasz-, és függéshelyzetben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a fontosabb izomcsoportok erősítése céljából.
Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

Testnevelési játékok a tornaszerek célszerű felhasználásával.

Játékos feladatok ugrókötéllel, kötélahajtással.

Összefüggő talajgyakorlat: lányoknak-fiúknak; gerendagyakorlat lányoknak összekötő elemek felhasználásával;

Tehetség gondozás: versenyeken való részvétel, irányítás a versenysport felé.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel.

A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal.

Az erő-, és nyújtógyakorlatok összhangja.

A tornajellegű feladatmegoldások növelik a mindennapok cselekvésbiztonságát.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak folyamatosan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportági bemelegítés speciális szempontjai.

Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.

A mozgáshibák, a technika javítása, az önkontroll elősegítése.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztása.

A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó alapismeretek.

<p>Versenyrendezés, szervezés. A segítségnyújtás, és biztosítás módjának verbális és gyakorlati ismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Futólagos kézállás, repülő-guruló átfordulás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, ugrókötel gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Alternatív környezetben űzhető sportok</p>	<p>Órakeret 14 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportok alapttechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben űzhető sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárás viszonyok között végzett testmozgás, célszerű öltözék.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi, tárgyi feltételektől függően a választott sportágak körének bővítése. A játék és sportkultúra gazdagodása a szabadidősport kiteljesedését eredményezi. Az évszakoknak megfelelő rekreációs sportágak és a népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása, a szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása, a környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokhoz való alkalmazkodó, ellenálló képesség növelése. A testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagának elsajátítása, a verbális kommunikáció fejlődése. A szabadidőben, szabadban rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív magatartás.</p>
<p>Ismeretek, fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok.</p>

MOZGÁSMŰVELTSÉG

A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a körülményekhez igazodó fizikai aktivitás: asztalitenisz, tollaslabda, floorball, frizbi. Játékok a szabadban pl. számháború, partizán, Métajátékok.

Asztalitenisz: folyosón, szabadban felállított asztalokon is.
Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt gyakorlatok.
Technikai elemek: alapállás, ütőtartás; lábmunka, tenyeres hosszú adogatás, fonák hosszú adogatás, alapszervák.

Floorball

Technikai elemek: az ütő fogása, labdavezetések, cselezés, passzok, kapura lövések

Tollaslabdázás

Technikai elemek: adogatás, adogatás átlósan és egyenesen. A labda megütése alulról és felülről. Háló feletti játék.

Frizbi

Technikai elemek: átadások, helyezkedés, elkapások

Képességfejlesztés

Asztalitenisz: a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. A láb és a kar erejének fejlesztése az asztalitenisz sportág igényeinek megfelelően.

Tollaslabdázás: A nyári időszakban a szabad levegőn végzett testmozgással az edzettség fokozása.

Floorball: a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal.

Frizbi: a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Asztalitenisz: labdapattogtatás az ütő tenyeres, ill. fonák oldalán, különböző testhelyzetekben. Ütögetés falra, párokban. Rövidített, szabályos játszmák.

Tollaslabda, Floorball: az iskolai házibajnokságon való részvétel.

Frizbi: kirándulások alkalmával a játék gyakorlása
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között úzhető új testedzési formák megismerése, játékos szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és

Földrajz:
időjárás ismeretek,
tájékozódás,
térképismeret
A természetben
található élőlények

Biológia, egészségtan:
anatómiai ismeretek,

<p>alkalmazkodó képességének fokozása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Balesetek megelőzése: a technikailag helyes végrehajtás.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítéséhez. Az asztalitenisz kellékei, játékszabályai. A szabadtéren különböző évszakokban végezhető sportolás egészségvédő hatása (szív, keringési rendszer, jó erőnlét stb.). Tollaslabdázás játékszabályai Floorball játékszabályai. Frizbi játékszabályai Környezetkímélő magatartás.</p>		
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tenyeres adogatás, fonák adogatás, alapszerva, ütőfogások, egészségvédő hatás, rekreáció</p>	

<p>Tematikai egység/ fejlesztési cél</p>	<p>Önvédelmi és küzdő jellegű sportok</p>	<p>Órakeret 10 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és kihúzás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. A másik teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és a gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módszerek megismerése. A gyakorlatok kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. Önfegyelem, fájdalomtűrés.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési körülmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem, önvédelmi fogások Szabadulás fojtásfogásból. felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeése, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeés után a tanult dobástechnikák alkalmazása.(pl. oldalra kitéréssel, majd külső horogdobás)</p> <p>Grundbirkózás Emelések és védésük. mellső, hátsó és oldalemelések. A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú társsal.</p> <p>Képességfejlesztés Az önvédelmi és küzdősportok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák, játékos, egyéni és páros gyakorlatok fejlesztésével.</p> <p>Játékok, versengések Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a dzsúdó és a grundbirkózás elsajátított elemeinek alkalmazásával. Tehetséggondozás, a versenysport felé irányított felkészítés.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták a veszélyhelyzetek felismerése és elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek. Tilos, szabálytalan fogások. Alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztési módszerek. A küzdősportok személyiség fejlesztő értékeinek ismerete. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt. A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselői. Alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartása: a gyakorlás és pihenés helyes aránya. Az óvatosság, figyelem, és a józan helyzetmegítélés fontossága mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, vigyázatlanságot, és a félelmet.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti és ősi magyar harci kultúrák.</i></p> <p><i>Biológia-egészségtan: izmok, ízületek, anatómiai alapismeretek, testi-lelki harmónia.</i></p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Kitolás, emelés</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén</p>	<p>Egyszerű relaxációs technikák ismerete. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatai. Az összehangolt, feszes tornászós testtartás kritériumainak való megfelelés. A kamaszkori személyi higiéne ismerete.</p>
	<p><i>Sportjátékok</i> A sportjátékok technikai és taktikai ismereteinek bővülése. Jártasság a helyzetmegoldásokban (taktika). A játékszabályok bővített körének ismerete és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködési készség kialakítása, és alkalmazása. Sportszerűtlenségek, durva magatartásbeli hibák véleményezése. Sporttörténeti ismeretek, tájékozottság a labdajátékok terén.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró-, és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő tudása, a tanult versenyszabályok alkalmazása. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban törekvés a jobb technikai bemutatásra. A lendületszerzés, elrugaszkodás és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i> A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőkifejtés összhangja a torna jellegű mozgásokban. Talajon, gerendán, gyűrűn a látható fejlődés megmutatkozzon a bemutatásban, gyakorlásban, gyakorlat összeállításban. A szekrény- és támaszugrások bátor végrehajtása, a képességeknek megfelelően. Az aerobik gyakorlatok kivitele, zenével történő összehangolása. Önkontroll, együttműködés, segítségnyújtás a torna jellegű feladatok végrehajtásánál.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i> Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formák. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek bővülése. A természeti erők és a sport kapcsolódása és jártassági</p>

	<p>szinten történő ismerete. A verbális és gyakorlati kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i> A grundbirkózás alapttechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatok kontrollált végrehajtása társsal. Jártasság állasküzdelemben. A fenyegetettségi szituációk felismerése, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. Önfegyelem, fájdalomtűrés</p>
--	---

8. évfolyam

Óraszám: 108 óra/év
3 óra/hét

	Témakör	Óraszám
1.	Természetes és nem természetes mozgásformák	10 óra
2.	Sportjátékok	33 óra
3.	Atlétikai jellegű feladatok	17 óra
4.	Torna jellegű feladatok	24 óra

5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	14 óra
6.	Önvédelmi és küzdő feladatok	10 óra

Tematikai egység /Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékeny 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>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás fejlesztése.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerése.</p> <p>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénés ismeretek.</p>	

Ismeretek-fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások</p> <p>Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kéziszer-gyakorlatok (pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötél stb.) Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva. Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartást javító, ízületek mozgékonyosságát, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>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.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is. Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal.</p> <p>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. Gyermekjóga gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák. A z életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok. Az erősítés és a nyújtás kapcsolata,</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>

<p>alkalmazásuk módszerei. Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatosság, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, időtartam, edzhetőség.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 33 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok alapvető technikai és taktikai tudásának elsajátítása, és az abban résztvevő testnevelési játékok és játékos feladatok aktív végrehajtása.</p> <p>A technikai és taktikai játékelemek pontos végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása, szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés.</p> <p>Részvétel a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.</p>	
A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai	<p>A technikai és taktikai játékelemek eredményességre törő alkalmazása a testnevelési játékokban és sportjátékokban.</p> <p>Új technikai és taktikai elemek elsajátítása, alkalmazása.</p> <p>Taktikai helyzetek megoldása, a játékszabályok kibővített körének ismerete és alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhöz szükséges együttműködés és kommunikáció.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem, konfliktusok megoldása, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdítása, az egyéni</p>	

	<p>képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakítása, rekreációs- célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei. A világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabdázás Az előző években tanultak bővítése: <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés futás közben. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdavezetés, labdavezetés aktív védővel szemben, megindulás-megállás, sarkazás. Kosárra dobások fektetett dobás labdavezetésből, egy leütéssel ügyetlenebb kézzel. Közép és távoli dobások helyből. Átadások, átvételek különböző irányokba, távolságra, helyben, mozgás közben. Kétkezes mellső-, felső-, pattintott átadás. Páros lefutások. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező, labdát vezető támadójátékossal szemben. <i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1; 2:1 elleni játék félaktív és aktív védővel szemben. <i>Képességfejlesztés</i> Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képesség fejlesztés labdás gyakorlatokkal: idő, pontosság, feladat bonyolultsága, a mozgás összehangolása. Kognitív képességfejlesztés: helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb. Az üres helyek felismerése, az ellenfél akadályoztatása, az összjáték eredményességének fontos összetevője. A komplex képességfejlesztés hozzájárul a szervezet edzettségéhez, fittségéhez. <i>Játékok, versengések</i> A kosárlabdázás technikai-taktikai tárházának tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal. A szabályismeretek körének bővítése.</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, energianyelési folyamatok</p>

Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai kosárlabda bajnokságban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés, a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos körütekintő végrehajtásával, a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.

A kosárlabdázás megszerettetése hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.

Röplabdázás

Labdás technikai gyakorlatok a tanult játékelemek

tökéletesítése: Alkar-, kosárérintés, alsó egyenes nyitás egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: Kosárérintés előre, alacsony és közepesen elpattanó labdával, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinórok fölött.

Nyitás a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületekre. az alapvonal különböző pontjairól.

Egyéni sáncolás: a sáncolás mozgássorozatának folyamatos végrehajtása egyénileg falnál, zsinór felett.

Képességfejlesztés

A labdakezelés komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, téri tájékozódás, egyensúlyozás). egyénileg, párokban, csoportokban.

Erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

Játékok, versengések

Az alapérintés tökéletesítése, a játékelemek eredményességének fokozása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával.

2:2, 3:3 elleni játék a tanult érintések alkalmazásával.

Versengések egyénileg, párokban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható.

Részvétel az iskolai mini röplabda bajnokságban, tehetségek versenysportba irányítása.

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok, labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócslek.

Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajról felugorva.

Résekre helyezkedés.

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetés nehezített körülmények között, irány és ritmusváltoztatással. Önszöktetés.

Labdás cselek: indulási és átadási cselek. Átadások: test előtt, oldalról érkező labda elkapása. Kapura lövések: lendületszerzésből, felugrásból, passzív, védővel szemben. Átlövés felugrással is.

Kapura lövések: cselezés után. Kapura lövés bedőléssel. Ejtés.

Taktika: Egyéni taktika: betörések labdával, labda nélkül.

A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés.

Védekezés emberfogással 6:0-s terület védelemmel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől elszakadás. Melléállásos elzárás.

Gyors indítások. Lerohanás rendezetlen védelem ellen.

Ötletjáték. Támadásból védekezésbe gyors visszahelyezkedés.

Képességfejlesztés

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra vonatkozó feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával, mérkőzések játszásával.

Labdás koordináció: idő, pontosság, a feladat bonyolultsága, a mozgás összehangolása.

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren változó időjárási viszonyok között mérkőzések játszásával, a játékelemek gyakorlásával. A kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztik az edzettséget.

Játékok, versengések.

A kézilabdázás technikai, taktikai elemeinek bővítése, begyakorlása célirányos testnevelési játékokkal. Célba dobó versenyek: a kézilabda szabályainak bővítése.

Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.

Baleset-megelőzés az évszakhoz, időjáráshoz alkalmazkodó sportág specifikus bemelegítés gyakorlataival, és a technikai-taktikai szabályok pontos betartásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatokban.

Labdahúzogató haladás közben, görgetések, fordulatokkal.

Átadások, átvételek mindkét lábbal. Átadások mozgás közben, növekvő távolságra, irányváltoztatással.

Labdalevétel: talppal, csüddel, belsővel, combbal. Labda toppolás. Rúgások: belső-, külső-, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával.

Dekázás. Fejelés: előre, oldalra. Cselezés: testcsel, labda

elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátrahúzással. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Partdobás szabályosan. *Taktikai gyakorlatok:* gyors támadásba felfejlődés, visszarendeződés. Helyezkedés. Emberfogás. Támadásból védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. „Cicázás” megszabott érintés számmal.

Képességfejlesztés

A motoros képességek fejlesztése a technikai elemek variálásával, intenzív, nehezített körülmények között, nagyobb ismétlésszámmal. Komplex képességfejlesztés: a technikai elemek sajátos ritmusának dinamikájának kialakítása, azok változatos, bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer stb.) között történő gyakorlása. A szervezet edzettsége, fittsége növekszik a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, játékkal.

Játékok, versengések

A játékelemek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz. Vonal foci. Játék egy kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai labdarúgó bajnokságban. Az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés az évszakhoz, időjáráshoz igazodó specifikus bemelegítő gyakorlatokkal, a technikai és taktikai elemek szabályos végrehajtásával. Az izmok erősítésének, nyújtásának elvei a sportsérülések megelőzése érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel. A sokoldalú játéktudás bővíti a fizikai rekreációra alkalmas sportágak körét.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportág technikai végrehajtására, a hibajavítására, a taktikai megoldásokra vonatkozó ismeretek bővítése.

A sportjáték szabályok ismeretének, az egyéni és a csapattaktikai elemek bővítése. Alapvető fejlesztési módszerek a motoros képességek fejlesztéséhez.

A csapatjáték szerepe a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.

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

A labdarúgással kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély

<p>nyújtási ismeretek. A sportjáték rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításában. A labdarúgás kiemelkedő magyar bázisai, személyiségei, nemzetközi sikerei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Félaktív -, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfutás, befutás, páros lefutás, hármás nyolcas, 1:1, 2:2, 3:2 elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolások, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses, bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgó csel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 17 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanult futó-, ugró és dobógyakorlatokban való jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása vágta illetve tartósfutásban. A nekifutás távolságának és sebességének megválasztása. Kislabdahajítás A kar-, és a lábmunka jelentősége az el-, és felugrásoknál. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyeken.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai</p>	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró és dobógyakorlatok képességeknek való elsajátítása, és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. A teljesítmények javulását elősegítő motoros képességek fejlesztése. A vágta-, tartós-, váltófutás technikájának javítása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, az erőteljes kar-, és lábmunka kialakítása. A hajításoknál és lökéseknel a lendületszerzés és a kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségeinek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés felkeltése az atlétikai mozgásformák, a rendszeres testedzés, a sportolás iránt.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Futások, rajtok

A korábban tanult rajttechnikák (álló-, térdelő rajt) gyakorlása.

Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal,

15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyszerűen 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás, a táv fokozatos növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett.

Futóiskolai feladatok.

Szökdelések, ugrások

Szökdelő, ugróiskolai feladatok. Sorozat el-, és felugrások.

Helyből távolugrás. Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.

Dobóiskolai gyakorlatok

Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, célba is.

Kislabdahajtás célba, helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból. Súlylökés helyből, becsúszással

Képességfejlesztés

Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal.

Az idő és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.

Az aerob állóképességek fejlesztése növekvő intenzitású futásokkal.

Az ugrásokhoz szükséges gyors erő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai feladatokkal, sorozat el- és felugrások. A dobóerő és ügyesség fejlesztése tömött labda dobásokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és az elérhető teljesítmények fokozását elősegítő játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az atlétikai mozgások technikájának optimalizálása növeli a mindennapi életben történő cselekvés és mozgáshelyzetek biztonságos megoldását.

Az életkorhoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus mozgásformák eredményes elsajátítását, rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást.

A futások különböző formáinak és különböző terepen

Ének, zene:
ritmusgyakorlatok.

Biológia,
egészségtan,
energianyerés,
szénhidrátok, zsírok,
állóképesség, erő,
gyorsaság

Informatika:
táblázatok, grafika

Földrajz:
térképismeret

<p>történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A rajtolás sikerében szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának jelentősége. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő fizikai törvényszerűségek. Az aktív elugrás értelmezése. Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről. A mozgáskoordináció szerepe 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 teljesítőképességre. Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Magasugrás guruló technikával, hármás-ötös lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 24 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A testtömeg feletti uralom, segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos megoldása. Kötélmászás a képességeknek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességeknek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Aerobik 2-4 ütemű gyakorlat alaplépésekből, egyszerű kartartásokkal, zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos elemei. Technikailag helyes járások ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás Balesetvédelem. Segítségnyújtás társaknak.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakulására, a koordinált mozgás és az</p>	

	<p>erőközlés összhangjának megteremtésére. Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény és támaszgrások biztonságos végrehajtása a képességeknek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlat végrehajtásában kreativitásra, igényességre 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. <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszgrások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső-hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás-, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiindulási helyzetekből különböző befejező helyzetekbe. Gurulóátfordulások sorozatban is. Fejállás. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba. Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra közelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe, és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak 3-4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elrugaszkodással; felugrás, leterpesztés <i>Függésgyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötél, rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon lefelé és felfelé. Függeszkedési kísérletek kötél (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre-hátra zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, homorított leugrás hátra, lendületből. <i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon, természetes, utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányok): Járások előre, hátra, oldalra, fordulatok. Érintőjárás különböző kartartásokkal. Hármás lépés, járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>Aerobik (lányoknak)</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>

Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással, és karmunkával, komplett gyakorlatlánc, koreográfia, zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.

Ugrókötel gyakorlatok (lányoknak-fiúknak)

Lengetések: oldalt- elöl- fent; fűnyíró, 8-as figura.

Kötéláthajtások: egy, ill. páros lábon szökdelés, előre-hátra kötéláthajtás helyben és haladással, futás mindkét láb alatti áthajtással, helyben futás dzsoggoláshoz hasonló lábmunkával.

Kombinációk: oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötéláthajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötéláthajtással.

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódás 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, -hajlító, csípőfeszítők, hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyök ízület-feszítők, -hajlító). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával. Játékos feladatok ugrókötellel.

Összefüggő talajgyakorlat, gerendagyakorlat, gyűrűgyakorlat: önálló összeállítása, bemutatása.

Tehetség gondozás a torna, aerobik és ugrókötel sportágakban, irányítás a versenysport felé.

Prevenció, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal, és az aerob jellegű munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakítása különböző támaszban, függésben végzett gyakorlatokkal, az erő-, és nyújtógyakorlatok összhangjának megteremtésével.

A tornajellegű feladatmegoldások növelik a cselekvésbiztonságot a mindennapi életben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A torna jellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportágak specifikus, önálló bemelegítésének szempontjai.

Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető élettani és

<p>anatómiai ismereti.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technika javítása és az önkontroll fejlesztése.</p> <p>A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.</p> <p>A zenei és esztétikai alapismeretek.</p> <p>Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.</p> <p>A torna jellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és lebonyolítás szabályai.</p> <p>A feladat megoldások során az egymásnak nyújtott segítségadás és biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismereti.</p> <p>Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó alapismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata A természeti környezet és a szervezet alkalmazkodóképessége közötti összefüggések ismerete. A természeti környezetben a sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedés szabályai. A mostoha időjárási viszonyok melletti sportolás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbfejlesztése. A játék-, és sportkultúra gazdagodása a szabadidős szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának ismerete. Az évszakoknak megfelelő rekreációs sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások, és a környezettudatosság jelentőségének elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség kialakítása. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése, a hagyományos és újszerű mozgásanyag elsajátítása. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmény	Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a körülményekhez igazodó fizikai aktivitás: asztalitenisz, tollaslabda, floorball, frizbi. Játékok a szabadban pl. számháború, partizán, Métajátékok.</p> <p>Asztalitenisz: (folyosón, szabadban felállított asztalokon.) <i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt gyakorlatok. <i>Technikai elemek:</i> alapállás, ütőtartás; lábmunka, tenyeres hosszú adogatás, fonák hosszú adogatás, alapszervák.</p> <p>Floorball <i>Technikai elemek:</i> az ütő fogása, labdavezetések, cselezés, passzok, kapura lövések</p> <p>Tollaslabdázás <i>Technikai elemek:</i> adogatás, adogatás átlósan és egyenesen. A labda megütése alulról és felülről. Háló feletti játék.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>	

Frizbi

Technikai elemek: átadások, helyezkedés, elkapások

Képességfejlesztés

Asztalitenisz: a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. A láb és a kar erejének fejlesztése az asztalitenisz sportág igényeinek megfelelően.

Tollaslabdázás: A nyári időszakban a szabad levegőn végzett testmozgással az edzettség fokozása.

Floorball: a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal.

Frizbi: a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Asztalitenisz: labdapattogatás az ütő tenyeres, ill. fonák oldalán, különböző testhelyzetekben. Ütögetés falra, párokban. Rövidített, szabályos játszmák.

Tollaslabda, Floorball: az iskolai házibajnokságon való részvétel.

Frizbi: kirándulások alkalmával a játék gyakorlása

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között végezhető új testedzési formák megismerése, gyakorlása jártasság szintű 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 cselekvés biztonsága növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciók ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.

Az asztalitenisz játéka és kellékei.

A szabadterén történő sportolás egészségvédő hatásai: szív és keringési rendszer, jó erőnlét, pozitív neurológiai hatás stb.

A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.

A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.

**Kulcsfogalmak/
fogalmak**

Tenyeres adogatás, fonák adogatás, fonák kontraütés, ütőfogások, ívelések, fonák nyesett adogatás, tenyeres

	nyesett adogatás, alapszerva, egészségvédő hatás, rekreáció.
--	--

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás, alaphelyzetek, kitolás és kihúzás. A dzsúdó elemi guruló-, és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és a z agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és a gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítás technikák és leszorításból történő megismerése. Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem, önvédelmi fogások. Szabadulás fojtásfogásból. Felső egyenes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeése, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).</p> <p>Grundbirkózás Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel, stb.) Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerrel.</p> <p>Dzsúdó Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása</p>	<p><i>Történelem,</i> <i>társadalmi ismeretek:</i> keleti és magyar harci kultúrák.</p> <p><i>Biológia-</i> <i>egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p>	

alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiindulási helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből).

Képességfejlesztés

Az eredményes küzdő jellegű feladatok 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 küzdőjátékok.

Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok.

Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés, páros játékok küzdőgyakorlatai. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek gyakorlásával. A tehetséges tanulók speciális fejlesztése, versenyeztetése a diáksportban, sportegyesületbe irányításuk.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával, viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettségek 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 fejlesztési módszerei.

A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek képviselője.

Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő ismertetésével (motoros, kognitív, szociális, és érzelmi akarati tulajdonságok).

Mire tanít a dzsúdó: Néhány elv és bölcsélet a keleti mesterek tanításaiból.

Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.

A küzdősportok gyakorlásához 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	Emelések,esések,kitolás.

A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyam végén	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák.</i> Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában, tájékozottság a relaxációs technikákról. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és a nyújtás ellenjavallt gyakorlatai, Az összehangolt, feszes testtáras kritériumainak való megfelelés. Tájékozottság a kamaszkori személyi higiénéről.</p>
	<p><i>Sportjátékok</i> Gazdagabb sportjáték-technikai és taktikai tudásanyag. A játékszabályok kibővített körének megismerése, alkalmazása. Jártasság néhány új taktikai formáció, helyzet megoldásában. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz szükséges test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> Az atlétikai tanult mozgások sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró-, és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése, a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, lendületszerzés és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i> A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban. Talajon, gerendán, gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat összeállításban. Az aerobik gyakorlatok kivitele és a zenével történő összehangolása.</p>

	<p>Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i> Az évszaknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és a népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő jártasság. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek tudatossága. A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok ismerete. A környezettudatosság cselekedetekben való megnyilvánulása. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában. A szabadidőben végzett sport iránti pozitív beállítódás.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i> A grundbirkózás alapszabályainak és szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása. A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatok kontrollált végrehajtása társsal. Állasküzdelemben jártasság. A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.</p>
--	---

9-10. évfolyam

A kerettantervi óraszámok évfolyamokra bontása

	Kerettantervi óraszámok	9. évfolyam 3 óra/hét (108 óra)	10. évfolyam 3.óra/hét (108 óra)
Sportjátékok	40 óra	32 óra	30 óra
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	35 óra	20 óra	14 óra
Atlétika jellegű feladatok	20 óra	10 óra	22 óra
Alternatív és szabadidős mozgásformák	30 óra	20 óra	18 óra
Önvédelem és küzdősportok	15 óra	11 óra	9 óra
Úszás és úszó jellegű feladatok	20 óra*	évente 2 alkalom	-
Egészségkultúra – prevenció	20 óra	15óra	15 óra

***: Az úszás oktatása helyi döntés alapján – a lehetőségek figyelembevételével – a 9. évfolyamon a mindennapos testnevelés keretében történik, heti 1X2 órában. Minden 9.-es diáknak kötelező két alkalommal a foglalkozáson megjelenni és ott minimum 200m folyamatos úszást bemutatni. A fennmardó évfolyamok a mindennapos testnevelés választható sportágaként úszhatnak.**

9. évfolyam

Óraszám: 108 óra/év
3 óra/hét

	Témakör	Óraszám
1.	Sportjátékok <i>(Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)</i>	32 óra
2.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák <i>(Egészségkultúra, prevenció:3 óra)</i>	20 óra
3.	Atlétika jellegű feladatok <i>(Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)</i>	10 óra
4.	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek <i>(Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)</i>	20 óra
5.	Önvédelem és küzdősportok <i>(Egészségkultúra, prevenció:3 óra)</i>	11 óra
6.	Egészségkultúra, prevenció (szétosztva a sportágak között)	15 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete. Sportszerű, szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység	A két választott labdajátékra vonatkozóan: új játékfeladatok, szituációkban a technikai, taktikai és szabályismeretek	

nevelési-fejlesztési céljai	bővítése, tudatos alkalmazása. A sportjátékban alkalmazott speciális képességek fejlesztése. A játékeladatok magasabb gondolkodási szinten történő megoldása (szabálykövetés, csoportkonszenzus, ellenfél tisztelete). Egészségkultúra és prevenció: 3 óra
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező MOZGÁSMŰVELTSÉG A labdajátékokra felkészítő mozgásanyaga. <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</i> Labda nélkül végzett mozgások: szlalom futások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések; ugrások páros, egy és váltott lábbal: a játékban való eredményes felhasználás érdekében. Az alapmozgások nagyszámú variációja irány-, és sebességnöveléssel. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése, cselek labdával és a nélkül. Labdás ügyességefejlesztés egy-két labdával: a labda fogása, kezelése fokozódó lendületben, változó magasságokban, futás közben labdavezetés gyors irány és ritmusváltással. Bonyolultabb kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok. <i>Bemelegítés labdával</i>, részleges tanári irányítással, az önálló bemelegítésre való felkészítés. A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p> <p>Kosárlabdázás <i>Technikai elemek</i> Fokozódó lendülettel, magasságban, távolságban biztonságosabban végrehajtott technikai elemek. A 7. 8. évfolyamban tanultak ismétlése. <i>Taktikai elemek:</i> Kisebb, de azonos létszámú, egymás elleni csapatjáték félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. Emberfogás, területvédekezés.</p> <p>Kézilabdázás <i>Technikai elemek</i> végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabbra-távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal. <i>Labda nélkül:</i> Gyorsfutások közben a társ futómozgásának követése. Induló-cselek. <i>Labdával:</i> alaphelyzetek, alapmozgások, támadó-, ill. védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok: 2-3-4-es csoportokban, 1-2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Induló-, és átadócsel mindkét oldalra. Kapura lövések. <i>Taktikai elemek</i> növekvő együttműködéssel és</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p><i>eredményességgel.</i> <i>Támadó technika: Zárás, leválás alkalmazása.</i> Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem ellen. Test – test elleni játék. <i>Védekezési taktika: 6: 0 védekezés</i></p> <p>Labdarúgás <i>Technikai elemek alkalmazása növekvő eredményességgel, együttműködéssel. A 7. 8. évfolyamban tanultak ismétlése.</i> <i>Fokozó kitartással, lendületben variációkkal, csökkenő hibaszázalékkal.</i> A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú átadások talajon vagy levegőben. Induló és lövő cselek védővel szemben. Fejelések társnak vagy kapura. <i>Taktikai elemek a variációk növelésével és a minőség javulásával.</i> Posztok betöltése: kapus, védő, támadó.</p> <p>Röplabda <i>Technikai feladatok optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal folyamatosságban, csökkenő hibaszázalékkal.</i> A labdához igazodást, mélységlátást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra játszott labdával. Célba ütések és érintő továbbítások mozdulatlan társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban. <i>Támadás és védekezés alapvető megoldásai.</i> Versengés és együttműködés a labdajátékokban, a szabályok begyakorlásával. Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartása. Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal. Játék rövidített játékidővel, gyakorlás, osztálymeccsek.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása. Az együttjátászás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, megegyezésen alapuló játék.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép kialakítása. A gyakorlás során segítség adása, elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. A kreativitás fejlesztése, szabadabb, differenciáltabb részvétel a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, sport-, történelmi-, és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, testtartás továbbjavítása. A test térbeli, időbeli, és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészi előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más kultúrája iránti tisztelet. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése. Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra</p>	
Ismeretek fejlesztési/követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok: Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül, zenére is. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok:</i> 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatással: hát-, has-, függesztő öv izomerősítésével. Az izommunka jellege szerint: nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító; arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedő gyakorlatok. Variálási szempontok: mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és a kartartás változtatásával a kéziszerek– súlyzó-, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p>

<p>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő gyakorlatok a gimnasztika eszközeivel.</p> <p>Az elrugaszkodás /dobbantás/gyorsaságának fejlesztése.</p> <p>Az egyensúlyozás továbbfejlesztése a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelésével.</p> <p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés az esztétikus mozgás, és a helyes testtartás elősegítésére.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, kontrollal.</p>	
<p>Torna – iskolai sporttorna: Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> <p>Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren a korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok-talajtorna</i> <i>Tartásos gyakorlatelemek:</i> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegállások, spárgák, hidak. <i>Mozgásos gyakorlatelemek:</i> gurulóátfordulások különböző irányokba, cigánykerék, vetődések, átguggolások, lábkörzések, dőlések, felállások.</p> <p>Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).</p> <p><i>Szertorna</i></p> <p>A helyi tanterv által meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p><i>Szertorna fiúk számára:</i> <i>Gyűrűn gyakorlás-</i> lefüggések, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás.</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p>

<p><i>Szertorna lányok számára</i> <i>Gerenda:</i> állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggoló-támaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, homorított leugrás, terpesz csukaleugrás.</p> <p><i>Szertorna –ugrószekekrényen gyakorlás.</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8.osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése. Felguggolások, homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához. A tanulói önállóság növelése. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal, a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>
<p>Ritmikus gimnasztika lányok számára Az 5-8 osztályban tanultak, követelmények bővítése, tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztés alkalmazása. Célrányos előkészítő, és rávezető gyakorlatok a testtartás, forgásbiztonság stb. elősegítése céljából. A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztás.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok</i> <i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismételése, új összetett formák gyakorlása:</i> lábujjállások, terpeszállások, hajlított s guggoló-állások, lépő és kilépő állások, támadó és védő állások, lebegő és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések kéz és lábtámaszok, ujj-, és kartarások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások <i>Fő mozgások alapformáinak ismételése, új összetett formák gyakorlása:</i> Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások, egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>

<p>Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p> <p>Aerobik, leányoknak, fiúknak crosstraining. Előkészítő és rávezető gyakorlatok: a sportági jellegnek megfelelően (dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék). Az 5-8 osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4-8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok. Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása.</p> <p>Táncos mozgásformák A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy, a helyi, személyi, tárgyi feltételekhez igazodó tánc, amely mozgásanyaga a Tánc és dráma kerettantervvel összehangolható <i>Történelmi (néptánc) táncok gyakorlása</i> Előkészítéskor kiemelt jellemző a néptánc gyakorlása során a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás, a nő és a férfi szerep jellegzetessége. A helyi tantervben szabályozottan a kiválasztott táncmotívumok és motívum füzérek.</p>	
<p><i>Sporttáncok gyakorlása</i> Csoportos táncformák: szabad választás a helyi tanterv szerint. <i>Néptánc gyakorlása:</i> A magyar néptánc kincs legegyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai (Dráma és tánc kerettanterv kapcsolata). Egy dunántúli és/vagy alföldi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása. Dunántúli ugrós és csárdás, dudálás, cifra variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók. Kalocsai mars: fareör lépések, fércelés, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok, páros és négyes fogással. <i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i> a helyi lehetőségek függvénye.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFORMÁLÁS Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban. A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának,</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>esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás. A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása. A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p>	
Kulcsfogalma k/fogalmak	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő-, és állórajt technikája, a fokozó-, és repülőfutás összehangolt kar és lábmunkája. A rövid és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Kislabda hajítás beszökkenéssel. Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, önismeret fejlesztése. Az egyéni /saját/teljesítmény túlszárnyalása, ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban alkalmazhatóság érdekében. Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok <i>Képességfejlesztő gyakorlatok</i> Az 5-8.osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Iramfutások. Kitartó futás (aerob állóképesség), a távnak megfelelő egyéni iram kialakítása. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség növelése. <i>A sportági technika gyakorlása.</i> Futások 30-60 méteren. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprint számokban.</p> <p>A rövid,- közép-, és hosszútáv futás technikái közötti különbség. <i>Játékok, versenyek</i> Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójáték. Egyéni sor-, és</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmus gyakorlatok</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO₂max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p>

váltóversenyek gyors-, akadály-, és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.

Ugrások, szökdelések

A képességfejlesztés gyakorlatai

Az 5-8.osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban.

Egylépéses sorozatelugrás, kétlépéses sorozatfelugrás.

A sportági technika gyakorlása

Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.

Az elrugaszkodó-, és a lendítő láb, a kar megfelelő mozgásának összehangolása.

Az egyéni nekifutás távjának kijelölése.

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépés es íves nekifutással.

A flop technika gyakorlása, az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, teljesítményre törekvés nélkül.

Játékok, versenyek.

Helyből távolugró verseny.

Magasugróversenyek egyéni nekifutással.(érintő ugrások).

Egyéni sor-, és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.

Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai.

Különböző szerekkel változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.

Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.

A sportági technika gyakorlása.

Célba és távolságra dobások hajító, lökő mozdulattal.

Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmussal. A

lekészítés technikája, a beszökkenés szerepe.

Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból medicinlabdával.

Játékok és versenyek

Kislabda-hajító és egyéb más szerrel végrehajtható versenyek helyből és nekifutásból.

Dobóiskolai versengések.

Bemelegítés gyakorlása a futások, ugrások és dobások végzése előtt.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Futóversenyek.

Az állórajt szabályai.

Az állóképesség fejlesztésének módszerei.

A nekifutás jellemzői magasugrásnál.

Az ugrószámok főbb szabályainak ismerete távol-, és magasugrásnál a sérülések elkerülése érdekében.

Informatika: táblázatok, grafikonok.

Az ideális kirepülési szög elérése dobásoknál, ugrásoknál. A magyar olimpiai futó-, ugró-, és dobóeredmények ismerete	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, lépéshossz, irambeosztás, lépésfrekvencia, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló és önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének és ellenállásának növelése a szabadtéri foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás kialakítása. Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra	
Ismeretek, fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi, tárgyi feltételek függvényében legalább négyféle sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok és helyi lehetőségek adta egyéb szabadidős, alternatív sportok. Az egyén által élethosszig űzhető sportok lehetőségeinek bővítése. <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás: laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés szabályai. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása, betartása. Felkészülés speciális körülményekre: táborozásra, túrázásra. <i>Technika és taktika gyakorlása</i></p>		<i>Földrajz: időjárás</i> ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

<p>Minimális hely és eszközigényű sportmozgások megismerése.</p> <p>Az adott sportmozgás minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban.</p> <p>A fair play szelleme és a személyes biztonság figyelembe vétele.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>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	Önvédelmi és küzdő sportok	Órakeret 11 óra
Előzetes tudás	Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom megerősítése, a társak tiszteletére, és a szabályok elfogadására szoktatás. Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztessük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játék a küzdelmekhez.</p> <p>Az 5-8 osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztése. A testi és pszichés képességek megerősítése a bonyolultabb feladatok elvégzésére.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti és magyar harcművészet</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p>

<p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül, társsal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között, a képességek figyelembe vételével.</p> <p>Grundbirkózás A 7-8 osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások, gyakorlása cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>Dzsúdó Eséstechnikák, földharc-technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások, a 7-8 osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erőkifejtéssel, bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. Önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete. Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda. A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége.</p>	<p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra, prevenció	Órakeret: 15 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Légző, relaxációs, testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna, törzsizom erősítő, és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokásmódok. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, levezetés, a szervezet lecsillapításának jelentősége. Tudatos baleset megelőzés, a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. Fájdalomtűrés (oxigénadósság, savasodás).</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai tudás megalapozottá tétele.</p>	

céljai	Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információk rendszerezése. Az óraszám szétosztva a sportágak között.
Ismeretek, fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítás, nyújtás, lendítések stb.) Fizikai felkészülés a sérülésmentes sportolásra. Stretching gyakorlatok bemelegítő és légző jelleggel. A sportági területeken tanult speciális melegítések ismétlése Edzés, terhelés. A keringési rendszer terhelése, megfelelő munkapulzusérték mellett és a pulzus idősoros mérése.(nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.) Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, növelése. Részben önálló mozgásprogram-tervezés. Testépítés-a főbb izomcsoportok gyakorlatai.</p>	
<p>Gyakorlás, az edzettség fejlesztése, egyszerű edzéstervek. Edzés korszerű /alternatív/eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenése az edzésmódszerekben, aktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés: változatos gyakorlatokkal.</p>	<i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.
<p>Motoros tesztek – központi előírás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg összehasonlításos ellenőrzése. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok. A fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartása. A technikai tökéletesítés a saját technika javítása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, fenntartása, állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS. A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes végrehajtása, a helytelen javítása. A gerincművelés ismerete, fontossága. A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete. Törekvés a legjobb teljesítmény elérésére, a sikerélményre, a</p>	

<p>kudarccal elfogadására. A saját test elfogadása, változásainak követése. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámjainak felismerése, kezelése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, helyes testtartás, gerincvédelem.</p>

10. évfolyam

Óraszám: 108 óra/év
3 óra/hét

	Témakör	Óraszám
1.	Sportjátékok (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	30 óra
2.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák (Egészségkultúra, prevenció:3 óra)	22 óra
3.	Atlétika jellegű feladatok (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	14 óra
4.	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	18 óra
5.	Önvédelem és küzdősportok (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	9 óra
6.	Egészségkultúra, prevenció	15 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	Az életkornak megfelelő technikai, taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai	A két kötelezően választott labdajátékra vonatkozóan: az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Két kötelezően választott és gyakorolt labdajáték a helyi adottságoknak megfelelően.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok. <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok:</i> a 9. évfolyamon tanult mozgásanyag továbbfejlesztése. Labda nélkül végzett mozgások: szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal, a játékban való eredményes használatra. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára való reagálás optimuma. A helyezkedés, a helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért folyó harcban: cselek labdával és labda nélkül, küzdelem váll-váll érintéssel a labda megszerzéséért. Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával. A labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban; a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebben, változó magasságokban; futás közben labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltással és ritmusváltással. Az adott sportjáték technikáinak gyakorlása a testnevelési játékokban: kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai és taktikai elemek és szabályismeretek mellett. A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.). Bonyolultabb kooperatív és kreatív testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás) A sportjátékokra való előkészítés stratégiai jellegű is, az életre való felkészítésben jelentős szerepe van. <i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra: részleges tanári irányítással</i> ismételt gyakorlással, tudatosítással. Önálló bemelegítés: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások; labda nélküli és labdás gyakorlatok</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

az ízületek átmozgatása; labdavezetések variációi helyben és haladással, páros mikro csoportos labdás gyakorlatok; bemelegítő testnevelési játékok labdával és labda nélkül. Az adott sportjátékok technikai és taktikai gyakorlatainak tökéletesítése, alkalmazása, új variációkban, szituációkban.	
--	--

Kosárlabdázás

Technikai elemek: fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. Fektetett dobás átvett labdával. Rövid indulás tempódobás.

Taktikai elemek: Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egésszpályás gyakorlatokkal.

Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben, emberfogás, területvédekezés, ötletjáték támadásban.

Speciális feladatok megoldása (feldobás, alap és oldalvonal bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).

Kézilabdázás

Technikai elemek végrehajtása *fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal. Kapott labdával, felugrásos átlövés.*

Labda nélkül: gyorsfutások közben a társ futómozgásának követése. Térnyerésre törekvés indulócselekkkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.

Labdával: alaphelyzetek, lapmozgások, támadó. ill. védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2-3-4-es csoportokban.

Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések mindkét oldalról, bevetődésből.

Taktikai elemek növekvő *eredményességgel, együttműködéssel.*

Támadó taktika: zárás, leválás, támadás befejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások, beállós játék, test-test elleni játék a védelemben.

Labdarúgás

Technikai elemek *fokozódó kitartással, variációkban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal.*

A labdás koordináció minőségi fejlesztése.

Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú átadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi-, szélességi játékhelyzetek kialakításával. Induló-, futó-, átadási és lövő cselek védővel szemben.

fejlesztések technikai levegőből, társnak vagy kapura.

Taktikai elemek *a variációk növelésével és₂ végrehajtási minőség emelésével.*

Röplabda

Fizikamozgások, ütközések, erő, energia.

Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

<p>Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a helyi szabályozás szerint.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult stratégiák: támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-, és hátrányos játékszituációk. Az animáció alkalmazása a játék továbbfejlesztésében. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása, az életkorra jellemző érzelmi önkontroll. Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyei, jelentősége.</p>	
<p>Kulcsfogalma k/fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldások, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</p>	<p>Órakeret 22 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Önálló, balesetmentes gyakorlás. A tanult torna mozgáselemek önálló bemutatása. Aerobik kar-, lépésgyakorlatok zenére.(alaplépések, haladások) A kötél biztonságos mozgatása, a szabályok érthető megfogalmazása. Segítségadás, a gyengébbek számára. Alapismeretek a sportág versenyrendszeréről.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák szerepe a reális énkép kialakításában. A segítség elfogadása és adása, mások bátorítása. Az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, sporttáncok, néptáncok segítségével. A feszes, megtartott esztétikus testmozgás további javítása, a koordinált mozgás és az erő kifejtés összhangjának továbbfejlesztése. A táncmotívumok, koreográfiák, művészeti előadások ritmikailag, plasztikailag pontosabbá tétele. A saját nemzeti kultúra iránti igény erősítése, az ismeretek bővítése a sportág hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése, megszilárdítása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Gimnasztika

Térbeli alakzatok, rendgyakorlatok

Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.

Variációk a ritmusban, tempóban, zenére is.

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal: mély hát-, és hasizmok, a függesztő öv, a lábholtozat izomzatának optimális és precíz működése által.

Az izommunka jellege szerint: nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító, minden testrészre kiterjedő gimnasztikai gyakorlatok.

A gyakorlatok variálása: mozgásütem, kiinduló helyzet és kartartás, változtatásával, kéziszerrek (súlyzó, bordásfal, medicinlabda, pad) alkalmazásával.

A dinamikus és statikus erőközlés megkülönböztetése.

Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok

Differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.

Erőgyakorlatok a tanuló számára optimális ellenállás leküzdésével.

Aerob állóképesség- fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok.

Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának, az egyensúlyozás továbbfejlesztése.

Az esztétikus mozgások előadasmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok.

Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, a 9-ik osztályban elért követelmény szint fejlesztése.

Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.

<p>Torna-iskolai sporttorna Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren: új mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok-talajtorna</i> <i>Tartásos gyakorlatelemek:</i> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak. <i>Mozgásos gyakorlatelemek:</i> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, kézenátfordulás, cigánykerék mindkét irányba, vetődések átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, alapformában és differenciáltan variációkban. Esztétikus és harmonikus előadásmód: feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása. Az elemek mennyiségi és minőségi kidolgozása. <i>Szertorna</i> A helyi tanterv által meghatározott szeren, vagy szereken, egységes alapformában, differenciált variációkban az elemek mennyiségi és minőségi kidolgozásában segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással történik.</p>	
<p><i>Szertorna fiúk számára</i> <i>Korlátlan gyakorlás-terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek, támaszban, felkarfüggésben, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, vetődés, kanyarlati leugrás.</i></p> <p><i>Szertorna lányok számára</i> <i>Gerendán gyakorlás – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartáscserék, felugrás egyik láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaleugrás.</i></p> <p><i>Szertorna-szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás</i></p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>

<p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. A 9.-ik évfolyamon tanultak továbbfejlesztése.</p> <p>Az első és a második ív növelése.</p> <p>Felguggolások-homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrás, lebegőtámasz.</p> <p>Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működése, növekvő tanulói önállósággal.</p> <p>A segítségadás technikái, hibajavítás beépítése külső kontrollal.</p> <p>Versenyeztetés: órai, iskolai szinten: a 9-ik évfolyamon tanultak továbbfejlesztése.</p>	
---	--

Ritmikus gimnasztika lányok számára
Az 5-8-9 osztályban tanultak gyakorlása. Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése: az esztétikus, szép nőies mozgások elősegítésére.

Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok (testtartás, tágasság, forgásbiztonság). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztás.

Szabadgyakorlatok

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

lábujjállások, terpeszállások, hajlított és guggoló állások, lépő és kilépő állások, támadó és védő állások, lebegő-, és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj-, és kartartások és mozgások, (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámom) statikus és dinamikus törzs-, és lábmozgások.

Fő mozgások alapformáinak ismétlése, és új összetett formák gyakorlása: Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások. Önálló bővítési lehetőség.

Labdagyakorlatok:

Fogások, gurítások talajon, labdavezetések változatos vonalon a levegőben, átadások, leütések, dobások, elkapások, változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával.

Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, tanári irányítással (32 ütem).

Aerobik leányoknak, chor training fiúknak a helyi tantervben meghatározottak szerint

A sportági jelleg: dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság, és ritmusérzék. Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével, és egymással. Az 5-8-9 évfolyamon tanult alaplépések összetett kombinációi 4-8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.

Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal.

Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve.

Aerobik bemutatók osztályon belül.

Táncos mozgásformák

A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy, a helyi személyi és tárgyi körülményekhez igazodó tánc, amely a Tánc és Dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolható.

Történelmi táncok gyakorlása:

Kiemelt jellemző a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás és a nő és férfi szerep jellegzetessége, a kiválasztott tánc motívumai és motívumfűzérei.

Ének-zene: ritmus és tempó.

Vizuális kultúra: reneszánsz, barokk

Földrajz: Magyarország tájegységei

<p><i>Sporttáncok gyakorlása:</i> <i>Néptánc gyakorlása</i> A magyar néptánc kincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai (alkalmazhatók a Dráma és Tánc kerettantervben kidolgozottakban is). Egy dunántúli és/vagy alföldi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása. Dunántúli ugrós és csárdás-dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók. Kalocsai mars: fareör lépés, fércelés, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok páros és négyes forgással. <i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i> Gúla, eszközös táncok stb</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében. A saját test elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások átélése, feloldása. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás. A gyengébb, sérült társak segítése, az erősebbek elismerése. A divat, és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek felismerése (önértékelés).</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szaknyelvi kifejezések, elem, vezényszó RG motívum, táncmotívum

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	A térdelő-, és állórajt technikája, a fokozó és repülőfutás összehangolt kar-, és lábmunkája. A rövid-, és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Kislabdahajítás: beszökkenéssel, lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgásokat befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek tudatos alkalmazása. Az egyéni teljesítmény növelése, ösztönzés. Az atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok <i>A képességfejlesztés gyakorlatai.</i> az 5-8-9 osztályban végzett futóiskolai gyakorlatok erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok, iramfutások, kitartó futások,(aerob állóképesség növelése,az egyéni iram kialakítása). Akadályok felett ritmusváltások könnyített magasságokon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség fejlesztése, módszerei. <i>A sportági technika gyakorlása.</i> Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása. A tartós futás technikai kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus gyakorlatok</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> ritmus.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
<p><i>Játékok, versenyek</i> Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni sor-, és váltó versenyek gyors-, akadály-, és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Az 5-8-9.évfolyamokban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése koordináltabban, nagyobb erővel, kiterjedéssel, tudatosabban. <i>A sportági technika gyakorlása.</i> Az ugrás előtti három, lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaszkodó láb, a lendítő láb és a kar mozgásának összehangolása. Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íves nekifutással. A flop technika gyakorlása, az egyéni nekifutó távolság kimérése, rögzítése. A magasugró technikák megismerése, teljesítményre törekvés nélkül.</p> <p><i>Játékok, versenyek</i> Magasugró versenyek egyéni nekifutással (érintő ugrások). Távolugró versenyek helyből. Egyéni sor és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal, szökdelésekkel.</p> <p>Dobások <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i> Különböző szerekkel végrehajtott változatos dobásformák</p>	

<p>egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel. <i>A sportági technika gyakorlása</i> Célba és távolságra dobások hajító, lökő és dobó mozdulattal.</p> <p>Hajítás nekifutással öt lépés dobóritmusban. A lekészítés technikája. A háttal felállás technikájának ismerete. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból medicinlabdával.</p> <p><i>Játékok, versenyek</i> Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezrel versengések helyből és lendületszerzéssel. súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások dobások végzése, a versenyek előtt.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futóversenyek. A savasodás jellegzetes hatásainak és annak a teljesítőképességre gyakorolt hatásai. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete. A nekifutás jellemzőinek ismerete a magas-, és távolugrásnál. Az ugrószámok szabályainak ismerete, a sérülések megelőzése szempontjából. Az ideális kirepülési szög a jobb teljesítmény elérése szempontjából. A dobások főbb szempontjainak és az azokkal kapcsolatos balesetvédelmi ismeretek. A magyar olimpiai futó-, ugró és dobóeredmények ismerete</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Reakcióidő, mozdulat-, mozgásgyorsaság,; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő, ugróláb, lendítő láb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 18 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy</p>	

<p>céljai</p>	<p>választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelménye</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. Az 5-8-9-ik osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és helyi lehetőségek adta egyéb alternatív szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése. <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés:</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés -- laza tanári kontroll mellett. A környezettudatos viselkedés alapelvei, a közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felkészülés és együttműködés a különböző táborozási lehetőségek, speciális túra jellegű terhelések előtt és alatt. <i>Technika és taktika gyakorlása</i> A minimális hely és eszközigényű sportmozgások megismerése, sokoldalú, balesetmentes elsajátítása és élményszerű gyakorlása.</p> <p>Képességfejlesztés <i>Asztalitenisz:</i> a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. A láb és a kar erejének fejlesztése az asztalitenisz sportág igényeinek megfelelően. <i>Tollaslabdázás:</i> A nyári időszakban a szabad levegőn végzett testmozgással az edzettség fokozása. <i>Floorball:</i> a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. <i>Frizbi:</i> a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések <i>Asztalitenisz:</i> labdapattogatás az ütő tenyeres, ill.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>fonák oldalán, különböző testhelyzetekben. Ütögetés falra, párokban. Rövidített, szabályos játzmák. <i>Tollaslabda, Floorball</i>: az iskolai házibajnokságon való részvétel. <i>Frizbi</i>: kirándulások alkalmával a játék gyakorlása</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportágban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének, és a személyes biztonságának szem előtt tartása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az élethosszig tartó sportolás számára felelős döntésekhez szükséges képességfejlesztés. Az egyéni képességek kibontakoztatása a közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség: a sportban szerzett tapasztalatok átültetése az élet más területeire a saját és a környezet javítására. Információk átadása, a megélt élmények, táborozási tapasztalatok átadása. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 9 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelemben.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az egyén védelmét szolgáló egyszerűbb 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. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük Előkészítő és rávezető játékok, gyakorlatok. Az 5-8-9. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása,</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra, ősi</p>	

<p>továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amelyek bonyolultabb feladatok elvégzésére is alkalmassá teszik a tanulót.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, az egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül, társsal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok a tanulása a saját képességek figyelembe vételével.</p> <p>Grundbirkózás A 9-ik osztályban tanult fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, biztonságos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok tanulása, gyakorlása, alkalmazása. Az egyensúlyhelyzetek kihasználása: mögé kerülések, kiemelések, állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>Dzsúdó Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 9. osztály anyaga szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel, bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel. A küzdelmek során önálló megoldások, kreatív alkalmazások, támogatása az állásharcban, földharcban.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete. Küzdőfeladatok eszközökkel: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicin labda. A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése, az ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése. Sportszerűség, sikerélmény, sikerorientáltság, kudarcűrész képessége. Sportszerű magatartás mellett érvelés a felmerülő vitákban.</p>	<p>magyar harcművészet.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi-lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Egészségkultúra, prevenció</p>	<p>Órakeret: 15 óra (szétosztva)</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. Önfejlesztő mozgás, egészség tudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p>	

	<p>A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége szerepe. Tudatos baleset megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása a szervezetre, egészségvédelemre. A fájdalom tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, 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 bővíthető információs készletének megszerezése. Az óraszám szétosztva a sportágak között.</p>

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.) Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p>Edzés, terhelés A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték, stb.). Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Részben önálló mozgásprogram tervezés. Testépítés: a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében: egyszerű edzésterv. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivításban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal: 4-6 feladattal.</p> <p>Motoros tesztek-központi előírás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg, a testösszetétel mérése, összehasonlító adatrögzítése. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására. A technikák használata a saját tanulási technikák tökéletesítésében. A komputerhasználat ellensúlyozására gerinctorna gyakorlatok. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A testtartásért felelős izmok erősítése, nyújtása. A gerinctorna lényegének ismerete, szerepe a testnevelési és sportmozgásokban.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés</p>

<p>A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete. A gerincsérülések leggyakoribb fajtái. Törekvés az önmagához mért legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására. A saját test elfogadása, változásainak követése, kommunikációja mint a kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásainak felismerése, 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>

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p><i>Sportjátékok</i> Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű 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 képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i> A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztetikus és harmonikus előadásmód. Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívumfűzér összeállítása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete. A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> 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.</p>
--	---

	<p>A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</p> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i> Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása. A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor. Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról. Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.</p> <p><i>Önvédelem és küzdősportok</i> Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, 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.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i> Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatanak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete. A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fitességi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő 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.</p>
--	---

11-12. évfolyam

A kerettantervi óraszámok évfolyamokra bontása

	Kerettantervi óraszámok	11. évfolyam 3óra/hét (108 óra)	12. évfolyam 3 óra/hét (96 óra)
Sportjátékok	40	30	25
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	31	22	16
Atlétika jellegű feladatok	20	12	12
Alternatív és szabadidős	30	20	16
Önvédelem és küzdősportok	10	9	8
Egészségkultúra – prevenció	30	15	15

11. évfolyam

Óraszám: 108 óra/év
3 óra/hét

	Témakör	Óraszám
1.	Sportjátékok (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	30 óra
2.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	22 óra
3.	Atlétika jellegű feladatok (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	12 óra
4.	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	20 óra
5.	Önvédelem és küzdősportok (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	9 óra
7.	Egészségkultúra, prevenció	15 óra

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	A helyi tantervben meghatározottak szerint választott labdajátékokban a 9-10. osztályos technikai –taktikai és egyéb feladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazása. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A legalább két választott labdajátékra vonatkozóan: A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás	

	<p>mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése. A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása. Megküzdés a feszültségekkel. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező. Lánycsoportok esetében 12 óra átcsoportosítható a Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák tematikai egységére.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Általános feladatok. <i>Az önszervezés gyakorlása.</i> Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás, játékszervezés. Szituációk, feladatok megoldása, önálló egyéni/társa döntéshozatal, a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tarása. A tevékenységhez tarozó felszerelések, berendezések önálló használat, rendben tartása megóvása. <i>A lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazás – játékvezetési gyakorlat.</i> Labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető szabálytalanságok elkerülését segítő gyakorlatok, megbeszélések. A labdajátékokban a test-test elleni játékszabályok engedte megoldások gyakorlása. Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása. Röplabdában a forgásszabály, a háló és a labda hibás megérintése, az emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése. A labdajáték-specifikus időhatások betartásának gyakorlatai. A szabályok képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, az elkövetett vétség önálló jelzése. A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok betartásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával. Az eredmény jegyzésében és a jegyzőkönyv vezetésében szerzett gyakorlat. <i>Versenyhelyzetek</i> A labdajátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmértetése, osztálymérkőzéseken, házibajnokságokban, diákolimpiai és egyéb versenyeken. Kosárlabdázás</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p>

<p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> Új variációk a már tanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan: cselezések, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó-, védő láb-, és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás, kosárra dobás. Játékok párban, csoportban, a variációk önálló felhasználása. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> Védekezési formák: területvédelem, emberfogásos védekezés, gyakorlása és önálló alkalmazása. Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációkban. Önálló játék (streetball, egész pályás 5:5 elleni játék).</p> <p>Kézilabdázás <i>A technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása.</i> Variációk a tanult technikákkal kisebb taktikai egységbe ágyazottan. A taktikát előkészítő futó- fogójátékok, test-test elleni küzdelem. Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átisméltése. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből illetve hátrányból támadások. Játékszituációk ismétlése 1-2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszer esetén. Védekezés irányítása gyorsindítás esetén.</p> <p>Labdarúgás <i>A technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása.</i> A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal. a labdakezelés biztonságának fokozása, Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is. Felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos szerelések, cselezések gyakorlása. változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazása, a labda céltudatos irányítása. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából. Szöglerúgás, bedobás, büntetőrúgások különböző távolságról. Gólszerzés a szabályok betartása mellett. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése. A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és</p>	<p><i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>
---	---

<p>nagyobb egységekben. Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása. Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen. A csapatrészek összjátékának megvalósítása.</p> <p>Röplabdázás Az oktatás menetét meghatározó tényező: a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen rövid, a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> A labdaérintés biztonsága, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése az élvezhető folyamatos játék elérése érdekében. tanult támadási technikák gyakorlása, felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával, talajról. A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal. A feladás technikájának gyakorlása alkar és kosárérintéssel egyaránt. A sáncolás gyakorlása, elsajátítása. Labdamentések továbbfejlesztése. „Röptenisz” szabadon választott, vagy kötött, vagy meghatározott érintéssel. <i>Taktikai továbbfejlesztés</i> Védekezések különböző állásrendek szerint, csillagalakzat mint alapvédekezési forma tanulása. Ütő, sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való helyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportági ismeretek magasabb szintű alkalmazása a kooperatív játékokban, feladatokban, sportjátékokban. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere, egymásra épülésének megértése. A játékszabályok, típusok tudatos alkalmazása. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. A sportjátékok transzferhatásainak felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából. A páros és társas kapcsolatokban a konstruktív konfliktusmegoldás. A sportjátékok történeti ismerete, tájékozottság a témában. A személyes biztonság, a társak biztonságának védelme, a baleset megelőzés fontossága. A sport és környezettudatosság összekapcsolása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak / fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítségadással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes tartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség, minőségi okai, következményei. A képességek fejlesztése gyakorlással, kis tanári segítséggel aktív tevékenység versenyszituációkban is. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros, és társas feladatokban.</p>	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	<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 működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembe vétele. A közös tervezés kivitelezés a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p> <p>Egészségkultúra és prevenció: 3 óra</p>	

Ismeretek/ fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>A korábbi évfolyamokon tanultak gyakorlása bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése.</i></p> <p>A gyakorlatok variálási szempontjai: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása. Az agonista és az antagonisták izmok arányos és harmonikus fejlesztése.</p> <p>Az aktív és passzív izomnyújtás.</p> <p>Kéziszerkezetek: thera band, gyógylabda, fitt-ball, TRX, homokzsák stb. alkalmazása 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásával, gyakorlatsorok összeállítása.</p> <p><i>Összetett, komplex fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése.</i></p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.</p> <p>Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.</p> <p>Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.</p> <p>Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.</p> <p>Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban.</p> <p>Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődését figyelembe véve.</p> <p>Torna, sporttorna</p> <p>Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban kiválasztott egy szeren a minimális követelményszint tanulása, gyakorlása.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok, talajtorna</i></p> <p>Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalra, kézenátfordulás, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések,</p>	<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése.

Akrobatikus gyakorlatok-összefüggő gyakorlatsorok

Gyakorlás során az egyéni teljesítőképesség, az esztétikus és harmonikus előadásmód, (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás jelenik meg. Hibajavítás, ismétlések.

Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna

Páros és kiscsoportos gyakorlatok összeállítása, bemutatása.

Szertorna gyakorlatok

A 9-10.évfolyamon tanultak gyakoroltatása.

Az elemek mennyiségi és minőségi továbbfejlesztése, nehézségi fokának emelése differenciáltan és egyénre szabottan is.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára

A 9-10. évfolyamon tanultak ismétlése, továbbfejlesztése, új elemek tanulása.

Korlát – terpeszülés, haránt ülés, nyújtott támasz és hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámaszok, lebegő felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek felkartámaszban és függésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.

Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára.

Gerendán – állások térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban.

Szökdelések, lábtartáscserék, felugrás, egy láb át és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaleugrás.

Bemelegítés: egyénileg összeállított mozgássorozat.

A segítségadás technikai felelős külső kontrollal, tudatos hibajavítás a mindennapi gyakorlási szokásokba.

Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.

Ritmikus gimnasztika

Az esztétikus szép és nőies mozgásokat, alakformálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása.

A testtartás és forgásbiztonság növelése.

A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztás, bővítési lehetőség.

Szabadgyakorlatok gyakorlása

A 9-10. osztályban begyakorolt előkészítő tartásos és mozgásos elemek, a fő mozgások alapformáinak

Művészetek: az esztétika fogalma

ismétlése, új összetett formák gyakorlása.

Kötélgyakorlatok

Egyszerű keresztezett áthajtások, ugrások fordulatok, áthajtás közben is, kötélforgatások, test körül és test köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.

Karikagyakorlatok:

Karikaforgatások, átadások, egyik kézből a másikba, testkörül és test köré, ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, dobások és elkapások, áthajtások pörgetések, körzések talajon és levegőben, függőleges és vízszintes síkban.

Minimum 10 -12 elemből álló gyakorlatsor összeállítása.

Aerobik

A sportági jelleg: dinamikus-statikusan erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság, ritmusérzék, előkészítő és rávezető gyakorlatai.

Alapvető kritériumok: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.

Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal.

Páros, csoportos koreográfiák: optimális tanári irányítással.

Aerobik bemutatók osztály és iskolai szinten.

Részvétel egy egyszerű csoportos aerobik gyakorlatban.

Táncos mozgásformák

Sporttáncok gyakorlása

A Magyar Divat és Sporttánc Szövetség rendszeréhez igazodó rokon táncok (sztepp, show, akrobatikus, salsa, diszkó, hip-hop, break, mambo, blues, modern swing stb) mozgásrendszerének iskolai alkalmazása.

Történelmi táncok gyakorlása

Palotás és /vagy keringő, 5-6 motívumból álló rövid koreográfia megtanulása és ismétlése, bemutatása.

Néptánc gyakorlása

A magyar néptánc-kincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai a Tánc és Dráma kerettantervben kidolgozottak szerint.

Egy dunántúli és /vagy alföldi és /vagy erdélyi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.

Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák

A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A hibajavítás megértése, tudásátadás, mások tanítása.

Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.

Ének-zene: tempó, ritmus.

Művészetek: romantika, modernitás

<p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikája, harmonikus esztétikájának átélése, tudatos felvállalása. A divat és média által közvetített kedvező és kedvezőtlen tényezők szétválasztása.(értékelismerés, önértékelés). A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás: a gyengébb, a sérült társ segítése. A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével, stratégiák egyeztetése. Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek sportrendezvények, bemutatók szervezésében. Tornasport és tánc történeti ismeretek.</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 12 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Térdelő-, állórajt versenyhelyzetekben. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés biomechanikai különbözőségei.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában. Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása, betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. Mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások Rövidfutás A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. Folyamatos futás, tájékozódási futás Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebon- tás. <i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p>

<p>módszerek önálló gyakorlása. Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p>Ugrások Választás a magasugró technikák közül: 5-7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában. Kondicionális jelleggel sorozatszökdélések. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosításának szükségessége. Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete. Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. A „gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése. Önmagához képest a legjobb eredmény elérése, a siker átélése, a kudarc elfogadása, és az azzal való megküzdés. Az élettani különbségek ismerete. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története.</i></p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Egyéni reakcióidő, mozdulat és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító, ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, jegyzőkönyvvezetés</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 20 óra
Előzetes 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 pihenő idő jelentősége.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A rekreációs életvitelhez szükséges sportági, élettani, edzésméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társa vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetben levő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése. Családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. A szabadidő, 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 megerősítése. Edzés a természet erőivel- játszótérek, szabadidő-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 megerősítése: a környezet védelme, a zöldfelület megóvása, a tájhasználat, energia és vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.</p> <p>Képességfejlesztés <i>Asztalitenisz:</i> a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. A láb és a</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> élettan.</p>

<p>kar erejének fejlesztése az asztalitenisz sportág igényeinek megfelelően. <i>Tollaslabdázás:</i> A nyári időszakban a szabad levegőn végzett testmozgással az edzettség fokozása. <i>Floorball:</i> a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. <i>Frizbi:</i> a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések <i>Asztalitenisz:</i> labdapattogatás az ütő tenyeres, ill. fonák oldalán, különböző testhelyzetekben. Ütögetés falra, párokban. Rövidített, szabályos játszmák. <i>Tollaslabda, Floorball:</i> az iskolai házibajnokságon való részvétel. <i>Frizbi:</i> kirándulások alkalmával a játék gyakorlása</p> <p>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez 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 adta kihívások legyőzése).</p> <p>Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása (ugrókötél, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, gúlagyakorlatok stb.).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportágak 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 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 teljesítményeinek ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet-használat.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 9 óra
Előzetes tudás	Biztonsági követelmények és a küzdéssel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó illetve a 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. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A küzdéseket előkészítő és rávezető játékok, gyakorlatok. Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása: Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások, csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.</p> <p>A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.</p> <p>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.</p> <p>Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások.</p> <p>Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás). Támadáselhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás, ismerete, megértése, alkalmazása.</p> <p>Az érzelem és feszültség szabályozás: az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.</p> <p>A sportszerű küzdelmek jellemformáló hatásának ismerete,</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák,</i></p>	

elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra, prevenció	Órakeret 15 óra (szétosztva)
Előzetes tudás	Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és relaxációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorláshoz szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állandósítása, a stressz kezelése. A fenntartáshoz szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés Általános és sportágspecifikus mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban, és gyakorlatban egyaránt. Edzés, terhelés	<i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció. <i>Fizika:</i> egyszerű

<p>Jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem /idő, ismétlésszám/, intenzitás/sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás/terhelés, pihenés egyensúlya.</p> <p>Főbb témák: Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközökkel és anélkül. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei: az aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram tervezés. Hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, gimnasztikai labda, erőgépek stb. A koordinációt fejlesztő eljárások, a szabadidő megtervezése. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. Motoros tesztek: központi előírás szerint.</p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása. A munkahelyi és egyéb ártalmak ellensúlyozására: a helyes testtartás, az egészséges lábboltozat, a helyes légzés, gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozása. A sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében. A stresszoldás gyakorlatai: a relaxáció tudatos alkalmazása. A testi-lelki harmónia fejlesztésének alternatív lehetőségei. A testtartásért felelős izmok erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sport által a pillanatnyi kiteljesedés élménye (flow). A sportágak gyakorlásához illeszkedő bemelegítési eljárások ismerete. A terhelésfokozás paramétereinek ismerete. Az alvás és az ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban. A gerincártalmak és sérülések ismerete, elkerülése, gerinckímélet. A stressz elleni tudatos védekezés. A növekvő teljesítmény, a sporteredmény objektív elismerése, a másik ember teljesítményének pozitív elismerése. A tudatos terhelés, mérés, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. A saját és a társak egészséges életmódja iránti felelősségvállalás.</p>	<p>gépek, erő, munka.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallum, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakorosság, gerinckímélet, tudatos jelenlét.</p>

12. évfolyam

Óraszám: 92 óra/év
3 óra/hét

Ajánlás az éves óraszám felosztásához

	Témakör	Óraszám
1.	Sportjátékok (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	25 óra
2.	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	16 óra
3.	Atlétika jellegű feladatok (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	12 óra
4.	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	16 óra
5.	Önvédelem és küzdősportok (Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)	8 óra
7.	Egészségkultúra, prevenció	15 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9-10-11. osztályok technikai, taktikai versenyszabályainak ismerete, alkalmazása. Sportszerű, csapatelkötelezett, játékszerepnek /posztnak/ megfelelő viselkedés. Játékvezetési gyakorlat megszerzése. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok, empátia és tolerancia a társak elfogadásában.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott két labdajátékra vonatkozóan: A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. A technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai, és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek erősítése. A többféle labdajáték transzfer hatása a más sportmozgásokra. Megküzdés a feszültségekkel. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra	

Ismeretek/ fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Lánycsoportok esetében 12 óra a Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák tematikai egységekre átcsoportosítható. Legalább két labdajáték választása kötelező.	<i>Fizika:</i> mozgások, gravitációk, forgatónyomaték, pályavonal. hatás-

Önálló játék (streetball; egész pályás 5:5 ellen)

Kézilabdázás

A tanult technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

Változatos variációk a már megtanult technikákkal, kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.

Labdatechnikák összetett és bonyolultabb falapformái cselekvésbiztosan végrehajtva.

Szélsők, átlövők, beállók, kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása, (kapusmozgások), játék közben.

Taktikai továbbfejlesztés

Gyors indítások, létszámbeli előnyök, ill. hátrányokból támadások, lerohanás rendezetlen védelem ellen.

Védekezés gyorsindítás esetén, védekezési taktika (6:0, 5:1,4:2).

Labdarúgás

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

Összetett variációkban alkalmazott megoldások.

Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben. (felívelés, letámadás, visszatámadás)

Pontos cselezések, szerelések, változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták a labda céltudatos irányítása. Fejelések fajtái, szöglet Rúgás, bedobás, büntetőrúgások, gólszerzés.

Taktikai továbbfejlesztés

Területvédekezés, szoros és követő emberfogás, védelmi rendszerek ismerete.

Támadási variációk. Csapatrészek összjátéka, koordinált együttműködése.

Röplabdázás

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása

A labdaérintés biztonsága, tudatos és pontos helyezése, folyamatos játék.

Támadási technikák, felső egyenes nyitás, felugrásból is.

A feladás technikája alkar és kosárérintéssel egyaránt.

Nyitásfogadások változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.

Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.

Taktikai továbbfejlesztés

Védekezés: különböző állásrendek, csillagalakzat. Ütő és sáncoló játékos melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való helyezkedés.

4:2-es és 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.

Támadás közbeni helycserék, helytartási szabályok.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A megszerzett sportági ismeretek magasabb szintű

<p>kreatív alkalmazása. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése. A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása, a játékvezetői jelzések ismerete. A transzferhatások felismerése az egyéni fejlődés szempontjából. A csapatjátékon belüli konfliktusok kezelése, megoldása. Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek, tájékozottság. Baleset megelőzés fontossága: személyes és társak biztonságának védelme. A sport és a környezettudatosság összekapcsolása, jövőorientáltság.</p>	
<p>Kulcsfogalmak /fogalmak</p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, 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 16 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása mozgásbiztonsággal, szükség esetén kis segítségadással. Esztétikus, feszes, fegyelmezett tartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség: okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Kis tanári segédlettel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációkban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas gyakorlatokban.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési - fejlesztési céljai</p>	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a torna jellegű és táncos sorozatok során a már ismert, és új elem és motívumkapcsolatokkal is. Az önállóság és a kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembe vétele. A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra</p>	
<p>Ismeretek,/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p>	<p><i>Fizika:</i> egyensúly,</p>	

<p>Gimnasztika</p> <p><i>Rendgyakorlatok:</i> a korábbi évfolyamokon tanultak folyamatos ismétlése, az óraszervezés funkcióinak megfelelően.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú</i> gyakorlatok végzése. A gyakorlatok változatos variálása (mozgásütem, kiinduló helyzet és kartartás stb.). Az aktív és passzív izomnyújtás.</p> <p>Kézi-szerek alkalmazása, 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok.</p> <p>Önálló gyakorlatok, gyakorlatsorok kiválasztása, összeállítása.</p> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i></p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan egyénre szabottan.</p> <p>Az ízületi lazaság fokozása: gimnasztikai, stretching gyakorlatokkal.</p> <p>A gimnasztika eszközeivel: erőgyakorlatok, anaerob állóképesség, egyensúly-, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése történik.</p> <p>Mászások, függeszkedések. az egyéni fejlődés kontrollja.</p> <p>Torna, sporttorna</p> <p>Talajon és a helyi tanterv szerint a 9-10-11. osztályban választott egy, vagy egy másik szeren, a korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna</i></p> <p>Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok: tarkó-, fej-, kézállások, mérlegállások, spárgák, hidak.</p> <p>Mozgásos gyakorlatelemek: gurulóátfordulások, fejen-, kézenátfordulások, billenések, vetődések, átguggolások, átterpesztések, dőlések és felállások az elemek nehézségi fokának továbbfejlesztése, gyakorlása.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok</i></p> <p>Az esztétikus harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, spicc), az egyéni optimum, bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok, társas – talajtorna</i> elemek önálló, kreatív összeállítása, párokban kisebb csoportokban.</p> <p><i>Szertorna gyakorlatok</i></p> <p>Az egyénre szabott, az előző évfolyamok mozgásanyagára épült elemek mennyiségi és nehézségi fokának megjelenítése.</p> <p><i>Szertorna-gyakorlás tornaszereken fiúk számára:</i> a 9-10-11 évfolyamok mozgásanyaga.</p> <p>Korlát: támaszok ülések, függések, beterpesztések,</p>	<p>mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana</p>
---	---

támlázás, fellendülések, leugrások stb.

Gyűrű: alaplendület, függések, támaszok, húzódástolódás, átfordulások, leugrások stb.

Szertorna, gyakorlás lányoknak

Gerenda: állások, térdelések, ülések, támaszok, szökdelések, lábtartás cserék, fordulatok, leugrások stb.

Bemelegítés: egyénileg összeállított mozgássor.

Segítségadás, tudatos hibajavítás.

Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.

Ritmikus gimnasztika

Az esztétikus szép és nőies mozgásformák, a testtartás, tágasság, forgásbiztonság, ritmusérzék, önálló zeneválasztás, önállóan tervezett gyakorlatrészek páros és csoportos előadásmódban.

Szabadgyakorlatok gyakorlása

A 9-10-11. osztályokban begyakorolt előkészítő és mozgásos elemek ismétlése, új összetett mozgásformák gyakorlása.

Kötélgyakorlatok gyakorlása

Áthajtások, ugrások, fordulatok, forgatások, kötéldobások és elkapások, körzések függőleges és vízszintes síkban.

Karikagyakorlatok gyakorlása

Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások átadások, átdobások, elkapások, áthajtások, pörgetések talajon és levegőben.

10-12 elemből álló elemkapcsolat.

Aerobik

A spotági jelleg: dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság, ritmusérzék.

Testtartás, szinkron a zenével, rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal.

Aerobik bemutatók osztályon belül, iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal.

Táncos mozgásformák

Sporttáncok gyakorlása

A magyar Divat és Sporttánc Szövetség rendszeréhez tartozó, a helyi tantervben rögzített koreográfiák, motívumkapcsolatok, tanulásának rendszere: pl. sztepp, show, break, salsa, diszkó, blues stb.

Történelmi táncok gyakorlása

Palotás és /vagy keringő 5-6 motívumból álló koreográfia bemutatása.

Néptánc gyakorlása

A magyar néptánc kincs egyszerűbb motívumai, és azok kapcsolatai a Tánc és Dráma kerettantervben

Művészetek: az esztétika fogalma

Ének-zene: tempó, ritmus

Művészetek: romantika, modernitás

<p>kidolgozottak szerint. Egy dunántúli és/vagy alföldi és /vagy erdélyi tánc megtanulása gyakorlása, bemutatása.</p> <p><i>Egyéb torna jellegű táncos mozgásformák</i> Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok, utcai táncok stb.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása, hibajavítás megértése. A nemnek megfelelő dinamikus, esztétikus, harmonikus mozgás felvállalása. Értékelismerés, önértékelés: a divat a kedvező és kedvezőtlen hatásainak szétválasztása. A saját és a társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás. Aktív részvétel bemutatók, sportrendezvények szervezésében.</p>	
Kulcsfogalma k/fogalmak	Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 12 óra
Előzetes tudás	Térdelő-, állórajt versenyhelyzetekben. Lendületszerzés, elrugaskodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés biomechanikai különbözőségei.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában. Az önismeret fejlesztése, a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása. A futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai. Motiváló eljárások az egyéni teljesítmények javítására. Mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepe. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások Rövidtáv <i>Középtáv futás, folyamatos futás, tájékozódási futás.</i> A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika. Versenytempó, irambeosztás. Állóképesség fejlesztés. Folyamatos futás közbeni tájékozódás.		<i>Biológia- egészségtan:</i> szénhidrátlebontás Fizika: hajítások, energia

<p>Ugrások Magasugrás: átlépő, flop technika. A nekifutás távolságának kimérése. Versenyek.</p> <p>Dobások A különböző dobásformák törzsizmokra gyakorolt erősítő hatása. Hajítás lendületből, lökő mozdulat Az optimális kidobási szög, sebesség és magasság.</p> <p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az iram és tempó megválasztása, a nekifutás módosítása. Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti ismereti. Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. A „gyorsabban, magasabban, erősebben” jelmondat értelmezése. Az önmagához mérhető legjobb teljesítmény elérése, a siker és a kudarc átélése, elfogadása. Az élettani különbségek ismerete.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története.</i></p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, korrekció, holtpont, átlépő, guruló, hasmánt és flop technika, ötlépéses ritmus, lökés, jegyzőkönyvvezetés.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 16 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az adott alternatív sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom, baleseti kockázatok, balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, mérlegelése, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetekben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák. Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága, a pihenőidő jelentősége.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A rekreációs életvitelhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás megszervezése. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak ismerete, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendszerezési ismeretek megszerzése. Az iskolai létesítményen belül és tágabb környezetében levő lehetőségek kihasználása sportolásra. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A hely tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan: élettan</i></p>

<p>A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák, veszélyek kezelése.</p> <p>A szabadtéri formák hangsúlyozása, edzés a természet erőivel: játszóterek, szabadidőközpontok bevonása, jégpálya készítése.</p> <p>Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában, az energia, a vízhasználat, a hulladék gyűjtés területén.</p> <p>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése.</p> <p>Többfunkciós eszközök bevonása, egyszerű saját készítésű eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása. (ugrókötelezés, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, gúlagyakorlatok stb.)</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Szabályismeret és baleset megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A helyes öltözködés és a folyadékfogyasztás a szabadtéri sportolás során.</p> <p>Környezettudatos magatartás: az egyén és a természet kapcsolata a sportolás folyamán.</p> <p>A táborozási eszközrendszer, megismerése, jártasság szerzése: tájfutás, tájoló, térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ elit teljesítményének ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalma / fogalmak</p>	<p>Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, újrahasznosítás, példamutatás, környezettudatos természet- és az épített-környezet-használat.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Önvédelmi és küzdősportok</p>	<p>Órakeret 8 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás fogásból. A dzsúdó illetve a grundbirkózás alaptechnikái szabályi.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az akarat erő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok</p>	

	elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek kezelése. Egészségkultúra és prevenció: 3 óra
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG A küzdéseket előkészítő és rávezető játékok: tolások, húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetben.</p> <p>Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása. Alaphelyzetek, erős fogások, emelések, mögékerülések, kiemelések, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikája. Egyéni és csapatversenyek játékos formában, páros küzdelmek.</p> <p>Dzsúdó A 9-10-11. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, gurulások, szabadulások különböző fogásokból. Támadás elhárítási módszerek.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Önmaga megvédésének ismerete,, támadás-elhárítási ismeret, megértése, alkalmazása. Érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén. A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.</p>		<p><i>Történelem, 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 15 óra
Előzetes tudás	<p>Egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Relaxációs, terhelés, edzési és a test épségét megőrző eljárásokból megoldások ismerete, alkalmazása. Jártasság a gerincvédelmeket érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepe a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az élethosszig tartó optimális mozgás, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.</p> <p>A fenntartáshoz szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszere.</p> <p>Az óraszám szétosztva a sportágak között.</p>
<p>Ismeretek,/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés Általános és sportágpecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, egyénileg, párban. A tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések elkülönítése szóban és gyakorlatban.</p> <p>Edzés, terhelés Szervezettség, időbeosztás, mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya. Főbb témák: Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés párban, csoportban szerekekkel és szerekek nélkül. A fizikai fittség típusai, a fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram tervezés. Hagyományos és alternatív eszközök használata: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, erőgépek. Edzésfolyamatok: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszertani eljárások. Motoros tesztek központi előírás szerint. A szabadidő megtervezése, egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozás vezetése. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra tervezett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.</p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása A munkahelyi, iskolai és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés. A stresszoldás gyakorlatai, a relaxáció. A megtanult és folyamatosan használt relaxációs</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>módszerek tudatos alkalmazása: az izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése. A testi-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése. A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások, a terhelésfokozás ismerete. A sport szerepe az egészséges alvásban: az ébrenlét és az alvás egyensúlya. A gerincsérülések, ártalmak elkerülésének, elsősegély ellátása vagy a gerincsérüléssel való helyes bánásmód ismerete. A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete. Az egészséges mozgásra fordított szabadidő társakkal, a közös élmény egymást erősítő igénye (motiváció). A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Sportág-specifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétlése, tartós ellenőrző módszer, terheléspihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p><i>Sportjátékok</i> A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben. Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete. Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játéksituációkat. 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 különféle szintű játéktudásának elfogadása. Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i> A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése. Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.</p>
--	--

Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.

Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban. A torna versenysport előnyei, 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 bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.

Atlétika jellegű feladatok

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

Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.

Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések 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.

Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.

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 küzdősportok

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.

Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.

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

