

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A testnevelés és sport műveltségtartalma - már a kritikus gondolkodásra alapozva – 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 választás a saját előnyben részesített rekreációs terület irányába kialakítása, és az azokkal kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése. A műveltségterület ebben az életszakaszban közvetíti a civilizációs betegségek ismeretét, felismerési módjait, az ezek elleni küzdelem lehetőségét, módját.

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

A kívánt célállapotban a közoktatási tanulmányait befejező fiatal képes a mozgáskommunikáció sokoldalú felhasználására, az iskolai testnevelésben tanult testgyakorlati ágak technikájának teljesítményhez kötött bemutatására, a testi képességekhez, az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználására, az egyéni és társas játékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek átadására és bemutatására.

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást, az adekvát játékok és versengések alkalmazását helyezi előtérbe. Az egységesség és differenciálás elvét az általa vezérelt gyakorlatok során a legfőbb értékek közé sorolja. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet fordít a belső, didaktikai differenciálásra. Ez a záloga annak, hogy minden tanuló eljusson a megszerzhető tudás legmagasabb szintjére és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok. A differenciálás alappillérei a tanulói képességek különbözősége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok. A fejlesztő munka igazodik a tanulásban mutatkozó alapvető tendenciákhoz, de az oktatási-nevelési folyamatban bekövetkező változásokhoz is. A belső didaktikai differenciálás emeli a motoros tanulást, de egyúttal a személyiségfejlesztés egyéb dimenzióiban bekövetkező fejlesztés határfokát is. A motoros tanulás sajátossága ugyanis, hogy a tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódnak az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok. A fejlesztés várt eredményei ennek megfelelően a készségekben, a képességekben, az ismeretekben és az attitűdökben megfogalmazható követelményeket is tartalmazzák.

A közoktatási folyamat kimeneti szakaszához közeledve a tudatosan tervezett, rendszeres 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, valamint a *demokráciára nevelés és az erkölcsi nevelés* segítéséhez. 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 módozatait, 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 elegendő és rugalmasan bővíthető információs készletét – kiteljesedik az *önértékelés*. Kialakítják a társas viszonyokba ágyazott személyes identitást, és képessé teszik a fiatalot arra, hogy a sportban átélt konkrét élményeket szimbolikus síkon értelmezze, az élet más területén szerzett tapasztalataival összevesse, és az összefüggéseket megértse – ezáltal erősödik a *nemzeti öntudat, a hazafias nevelés*.

Ebben a szakaszban célként jelenik meg az iskolai műveltség differenciált megszilárdítása, amelyben már feltűnnek a szakképzés előkészítéséhez, a pályaválasztáshoz, a munkavállalói szerepekhez szükséges kompetenciák. Ez a szakasz a tudás alapvető tényezőit és összetevőit a tartalomba ágyazott képességfejlesztés elvének a szem előtt tartásával szilárdítja meg. Ebben az életkorban már kiemelten valósulhat meg – a kognitív fejlesztési oldal figyelembevételével – a testnevelés és sport oktatásában az alapvető egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása.

A tantárgy tanításának alapja a szaknyelv fejlődését biztosító *anyanyelvi kommunikáció*. Célja, hogy a tanulók képesek legyenek objektív módon elemezni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját. Mindezek mellett tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon kommunikálnak, és saját véleményüket artikuláltan, határozottan fejtik ki az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban és a társaknak nyújtott segítségadás során.

A sikeres interperszonális részvétel érdekében elengedhetetlen a viselkedési szabályok és az általánosan elfogadott magatartás megértése, ezáltal fejlődik a *szociális és állampolgári* kompetencia. E kompetencia alapját az a készség képezi, hogy építő módon tudjanak tanulók *kommunikálni*, nézőpontokat kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tárgyalni, és képesek legyenek az együttérzésre. Az egyénnek tudnia kell kezelni a stresszt és a frusztrációt, és építő módon kell ezeket kifejezésre juttatnia, továbbá különbséget kell tudnia tenni a személyes és a szakmai szféra között.

A hatékony *tanulás* kompetencia segítségével a tanulók egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket, ideértve az idővel és információval való hatékony bánásmódot. A kompetencia magában foglalja az egyén tanulási folyamatának és szükségleteinek ismeretét, az elérhető lehetőségek felismerését, és az akadályok megszüntetésének képességét az eredményes edzettség és teherbírás érdekében. Ez az új tudás és készségek megszerzését, feldolgozását és asszimilálását, továbbá útmutatások keresését és alkalmazását jelenti. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, ami rávezeti őket arra, hogy a feladatok végrehajtásában az 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 mozgáskivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség*.

# 10. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<b><u>Sportjátékok</u></b>	<b><u>Órakeret</u></b> <b>40 óra</b>
<b><u>Előzetes tudás</u></b>	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
<b><u>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</u></b>	<i>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</i> 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.	
<b><u>Ismeretek/fejlesztési követelmények</u></b>		<b><u>Kapcsolódási pontok</u></b>
<p><b>Legalább két labdajáték választása kötelező.</b></p> <p><b><u>MOZGÁSMŰVELTSÉG</u></b></p> <p><b><u>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok:</u></b></p> <p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.</li> <li>Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.</li> <li>- A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.</li> <li>- Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játécai: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.</li> <li>- Az adott sportjáték technikáinak gyakorlása testnevelési játékok keretén belül, (kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők) szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett.</li> </ul>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás).</p> <p><u>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</u></p> <p>A bemelegítési modell ismételt gyakorlása.  A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikro csoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.  A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p>	
<p><b><u>Kosárlabdázás</u></b></p> <p><u>Technikai elemek</u></p> <p>Az előző évfolyamokon tanult technikai megoldások ismétlése, gyakorlása, magasabb szinten történő elsajátítása. (átadások mozgás közben, kosárra dobás indulóselevezést követően, fektetett dobás mindkét kézzel labdavezetésből és átvett labdával, rövid és hosszúindulás, sarkazás, tempódobás belépésből, beugrásból, mozgások alaphelyzetben)</p> <p><u>Taktikai elemek</u></p> <p>Az előző évfolyamokon tanult taktikai megoldások ismétlése, gyakorlása, magasabb szinten történő elsajátítása. (játék; 2:1; 2:2; 3:2 ellen; az emberfogásos csapatrészt védekezés emlékeztető gyakorlása) Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.  Emberfogás – letámadás félpályán, területvédekezés (2:3; 2:1:2).  Lepattanó szerzés, támadók kizárása.  Gyorsindítás.  Elzárások emberfogásos védekezéssel szemben.  Hármasnyolcas.  Játék 5:5 ellen, posztonkénti feladat ismertetéssel.  A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).</p> <p><u>A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:</u></p> <p>A lépésszabály jártasság szintű ismerete, a fektetett és tempódobások lépéshiba nélküli végrehajtása, a játékszabályok és az alapvető taktikai megoldások alapszintű ismerete.</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok.</p>

## **Kézilabdázás**

### **Technikai elemek**

*Az előző évfolyamokon tanult technikai megoldások ismétlése, gyakorlása, magasabb szinten történő elsajátítása:*

*(Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal.*

- Önszöktetés, labdás cselek: indulási-átadási, lövőcselek.
  - Indulócselek, le- és visszaforgások. Ütközések.
  - Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással.
  - Átadások: felső egykezes dobások, pattintott átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása; passzolás (csuklóból) oldalra.)
  - (- Kapura lövések talajról különböző lendületszerzés után.
- Felugrásos lövés labdavezetésből és átvett labdából passzív, félaktív és aktív védővel szemben.
- Kapura lövések (szélről is) cselezés után, bedőléssel, bevetődéssel.
- Az ejtés.)

- *Kapasmunka:* helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén.
- „szemafor” alapmozgások a különböző posztokról érkező lövések esetén.

### **Törzsanyag:**

#### *Labda nélkül:*

- Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. Térnyeresre törekvés indulócselekkkel mindkét irányba.
- A kapus mozgástechnikája.

*Labdával:* - Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén.

- Labdakezelési gyakorlatok 2–3–4-es csoportokban, 1–2 kézzel.
- Átadások talajról és felugrásból cselezés után.
- Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra.

### **Taktikai elemek**

#### **Támadó taktika:**

- Támadás befejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból.
- Ötletjáték.
- Beállósjáték.

- Szélsőjáték.
- Test-test elleni játék, zárás-leválás.
- A posztonkénti támadófeladatok, csapatrészek összehangolása.

Védekező taktika:

- Hatosfal, 5+1 védekezés, 4:2 vegyes védekezés.
- A test-test elleni játék a védelemben.
- A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:

- A lépésszabály jártasság szintű ismerete.
- Az átlövések lépéshiba nélküli végrehajtása.
- 30%-ban sikeres kapuralövések 7m-ről a kapusnak.
- A játékszabályok és alapvető taktikai mozgások alapszintű ismerete.

## **Labdarúgás**

Technikai elemek:

*Labdás technikai gyakorlatok ismétlése, az előző évfolyamokon tanult technikai megoldások ismétlése, gyakorlása, magasabb szinten történő elsajátítása:*

- Labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel. - Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal.
- Átadások laposan mozgás közben, belső csüddel ívelten növekvő távolságra.
- Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel.
- Levegőből érkező labda átvétele belsővel, megindulás labdavezetéssel. Labda toppolás.
- Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával.
- Dekázás: haladással, irányváltóztatással. Dekázás lábbal, és fejvel.
- Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással.
- Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással.
- Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása.
- Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása.
- Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

Törzsanyag:

- A labdás koordináció minőségi fejlesztése.
- Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban.
- Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben.
- Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben.
- Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura.

**Taktikai elemek:** a variációk növelése és végrehajtási minőség emelése.

- Posztok betöltése kispályán: kapus, védő, középpályás, támadó és feladatköreik.
- Emberfogásos védekezés+ területvédekezés.
- Játék; 2:1; 2:2 ; 3:2; 3:3 ellen.
- Támadás és védekezés kispályán, a rombusz alakzatot megtartva.

Kapusmunka: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított labdával, kirúgás kézből, helyezkedés, kidobás.

- A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:

Szlamol labdavezetés mindkét láb használatával, labdaátvétel és kapuralövés belső csüddel, társhoz célzott átadások a levegőbe emelt labdával. A tanult taktikai játékelemek alapszintű ismerete.

**Röplabdázás**

**Technikai elemek** optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal végrehajtva.

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:

- Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és a felső egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Törzsanyag

A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljászott labdával. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz.

<p><i>Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás:</i> A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.  <i>Egyenes leütés:</i> a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából.</p> <p><b><u>Taktika</u></b></p> <p><u>Támadás és védekezés alapvető megoldásai</u></p> <p>2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése</li> <li>- Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.</li> <li>- Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlatok és mérkőzések során.</li> </ul> <p>Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.</p> <p>Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.</p>	
<p>Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:</u></li> </ul> <p>8 folyamatos alkar és kosárérintés végrehajtása párokban a háló felett; felső egyenes nyitásból a labda 60%-ban érkezzon a szemben lévő térfél megadott felére.</p> <p>A tanult taktikai játékelemek alapszintű ismerete.</p> <p><b><u>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</u></b></p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.</p> <p>Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.</p> <p>Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.</p> <p>Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátászás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	



<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezően alapuló játék.	
<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</u></b>	<b><u>Órakeret</u> <u>20</u></b>
<b><u>Előzetes tudás</u></b>	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatokat, alaplépések, haladások összehangolása a zenével.</p> <p>A kötél biztonságos mozgatása.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
<b><u>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</u></b>	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása.</p> <p>A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.</p> <p>Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül.</p> <p>Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p> <p>A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészeti előadások tudatosabbá tétele.</p> <p>A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b><u>MOZGÁSMŰVELTSÉG</u></b></p> <p><b><u>Gimnasztika</u></b></p> <p><i><u>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</u></i></p> <p>Alakzatfelvételek, alakzatváltoztatások járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások.</p> <p><u>A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:</u></p> <p>Képes legyen a tanuló fegyelmezett keretek között csapatmunkát végezni.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

### Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

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

Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában. A gyakorlatok variálása a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerkezet – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával lehetséges. A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése elengedhetetlen.

A különböző erőadagolás változatos gyakorlatainak alkalmazása.

### Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok

Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.

Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.

Mászások, függeszkedések, tolódzkodások differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.

A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:

- Erőszint felmérés a helyi értékelő táblázatban foglaltak szerint.
- Gimnasztikai gyakorlatsor végrehajtása a tanult mozgástechnikákra, kivitelezési módokra építve, az esztétikai minimumot teljesítve.

## **Torna – iskolai sporttorna**

Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.

**Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren, a** korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.

### **Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna**

Tartásos gyakorlatelemek végzése: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, hidak.

Mozgásos gyakorlatelemek végzése: gurulóátfordulások különböző

<p>irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásainak ismétlése (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban. A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.</p> <p><u>A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:</u></p> <p>Gyakorlatsor bemutatás az esztétikai minimum, mint minőségi paraméter hozzáadásával az ellenőrzések során. A végrehajtott gyakorlatok elemek, elemkapcsolatok kiinduló helyzetének, kulcsmozzanatának és befejező helyzetének jártasság szintű ismerete.</p> <p><b><u>Szertorna</u></b></p> <p>A helyi tanterv által meghatározott színen vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p>	
<p><b><u>Szertorna fiúk számára</u></b> <u>Korlátlan gyakorlás</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, saslengés, billenés terpeszlésbe, terpeszpedzés, ülőtartás, támlázás, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás;</li> <li>– Elemkapcsolatok</li> </ul> <p><u>Gyűrűn gyakorlás</u></p> <p>– mellső függőmérleg, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, billenés támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p> <p><b><u>Szertorna lányok számára</u></b> <u>Gerendán gyakorlás</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– térdelőtámaszok, lebegőállások, mérlegek, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés- hasonfekvésből tolódás fekvőtámaszba, hármaslépések, fordulatok állásban, guggolásban. Szökkenések, lábtartás-cserék, homorított leugrás; terpesz csukaugrás hintajárás.</li> </ul>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>

<p><u>Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás</u></p> <p>- Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.</p> <p>- Bukfenc átugrás, guggoló átugrás, terpeszátlugrás. (a fiúknál hosszába, a lányoknál keresztbe fordított 4 részes svéd szekrényen kell végrehajtani a feladatokat)</p> <p>A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p>Versenyhelyzeteken keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p> <p><u>A minimum követelmény rendszer, a szertorna továbbhaladási kritériuma:</u></p> <p>Gyakorlatsor bemutatás minden szeren az esztétikai minimum, mint minőségi paraméter hozzáadásával az ellenőrzések során. A végrehajtott gyakorlatelemek, elemkapcsolatok kiinduló helyzetének, kulcsmozzanatának és befejező helyzetének jártasság szintű ismerete.</p>	
<p><u>Ritmikus gimnasztika lányok számára</u></p> <p>Az 5–8. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, zenére mozgás.</p> <p><u>Szabadgyakorlatok</u></p> <p><i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i></p> <p>lábujjállások, terpeszállások, hajlított- és guggolóállások, lépő és kilépő állások, támadó- és védőállások, lebegő- és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.</p>	<p><i>Ének-zene: ritmus és tempó.</i></p>

<p><i>Fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása:</i></p> <p>Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.</p> <p>Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p> <p><b><u>Aerobik</u></b></p> <p>- mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel.</p> <p>A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> <p>Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Az 5–8. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 8 ütemben.</p> <p>Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30 mp folyamatosan).</p> <p>Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.</p> <p>Aerobik bemutatók az osztályon belül.</p> <p><u>A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:</u></p> <p>Gyakorlatsor bemutatás az esztétikai minimum, mint minőségi paraméter hozzáadásával az ellenőrzések során.</p>	
---	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Atlétika jellegű feladatok</u></b>	<b><u>Órakeret</u></b> <b>30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabdahajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b><u>MOZGÁSMŰVELTSÉG</u></b></p> <p><b><u>Futások, rajtok</u></b></p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai:</i> Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. Akadályok feletti ritmusfutások. Váltófutás.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása:</i> Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése. A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A különböző távokon alkalmazandó adekvát futótechnikák ismerete, alkalmazása.</p> <p><i>Játékok és versenyek:</i> Rajtversenyek, sprintversenyek. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p><b><u>Ugrások, szökdelések</u></b></p> <p><i>- A képességfejlesztés gyakorlatai:</i> az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatugrás (váltottlábos szökdelés, T1 szökdelés, illetve kétlépéses sorozat felugrás (M2 sorozatszökdelés). Helyből távolugrás.</p> <p><i>- A sportági technika gyakorlása:</i> <u>Távolugrás:</u>. A lépő vagy guggoló távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. 5-7 lépéses rövid nekifutást teljes sebességű kimért nekifutás kövessen. <u>Magasugrás:</u> Az átlépő és flop technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutásból. A nekifutás kimérésének módozatai, a fizikai törvényszerűségek érvényesülésének belátása.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub> max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

*- Játékok és versenyek*

Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással.  
Magasugróversenyek egyéni nekifutással. 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 kéziszúlyzókkal, súlyzókkal, erógépekkel.

*A sportági technika gyakorlása:*

Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal.  
Hajítás nekifutással, ötlépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzuslépés, beszökkenés szerepének ismerete.  
Szabályos lökés végrehajtása oldal és háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.

Az egy- és kétkezes vetések technikái.

Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál.

*Játékok és versenyek*

Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezrel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.

Dobóiskolai versengések.

*Bemelegítési modellek* gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.

A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:

A helyi értékelő táblázatrendszerbe foglaltak a mérvadók, a jártasság szinten elsajátított technikai jellemzők figyelembevételével.

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A futóversenyek különböző távokon, csapatokban is.

A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.

A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.

A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.

Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.

Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, dinamizmus, szögsebesség

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</u></b>	<b><u>Órakeret 42 óra</u></b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b><u>MOZGÁSMŰVELTSÉG</u></b>  <b>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</b> Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.  <b>- <u>Játékok a havon és jégen (6 óra)</u></b>  Foci a hóban, fogók, kidobók, hógolyó csaták.  <b>- <u>Asztalitenisz (9 óra)</u></b>  <i>technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; fonák hosszú adogatás; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák. - Rövidített, illetve szabályos játszmák, forgójáték.		<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.



## **- Floorball (10 óra)**

### Előzetes tudás (előképzettség):

Megfelelő kondicionális és koordinációs képességek (különösen rövidtávú szubmaximális futások, megállás, téri tájékozódás, test-szer koordinációja) megléte. Alapvető sportjátékok (kosárlabda, kézilabda, röplabda, labdarúgás) életkornak megfelelő technikai, valamint taktikai (főként a csapatjáték, társakkal való együttműködés) elemeinek gyakorlat szintű ismerete. Aktív figyelni tudás képessége, valamint a szabálykövető magatartás megléte.

### A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

A csapatban történő játék sajátosságainak hangsúlyozásával a szociális és együttműködő képességek fejlesztése. A játék alapvető technikai és taktikai elemeinek, valamint főbb szabályinak megismerése. A kognitív képességek (úgy mint tudatos gondolkodás, összetett helyzetek gyors átlátása, elemzése, gyors reagálás, döntéshozatal) fontosságának hangsúlyozása, azok folyamatos fejlesztése.

### Ismeretek/fejlesztési követelmények

#### Technika:

Szabályismeret (pálya méretei, ütköztetés, labdaérintések, beütés, buli (játékkezdés), alapvető szabálytalanságok). A helyes ütköztetés és a megfelelő játékdal, valamint testhelyzet (süllyesztett súlypont) kialakítása. Labdavezetés tenyeres és fonák oldallal egyenesen, valamint változó irányokban és fordulásokkal. Labda átadás-átvétel technikájának elsajátítása (ütővel - tenyeres és fonák oldalon - és testtel a laposan, félmagasan, magasan érkező labdák átvétele) mind palánk segítségével, mind társsal együtt dolgozva. Lövő technikák elsajátítása (ütés, húzás).

#### Taktika:

Játék helyzetben történő helyezkedés, valamint az egyes posztok (védő, irányító, középpályás, center, kapus) és azok változatainak megismerése. Kettő, három, négy és öt ember összjátéka a pályán, a játék súlypontjának folyamatos áthelyezése. Háromszög játék a pálya, különböző helyein végrehajtva. A terület, illetve az emberfogásos védekezés elsajátítása. Beütés, szabadütés variációk megtanulása.

- **Korcsolyázás (6 óra)**

*Siklások:* egy lábon kapaszkodással, majd önállóan; váltott lábbal, ellökéssel; guggolásokkal.

*A korcsolyázás technikai alapjai:* elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás.

*Előrekorcsolyázás:* a jégpálya hosszában, keresztben, körben; szlalom korcsolyázás; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával.

Előrekorcsolyázás, az optimális sebesség után váltott lábon siklások.

Előrekorcsolyázó gyakorlatok csoportokban.

*Hátrakorcsolyázás:* lépegetéssel hátrafelé, folyamatosan.

Koszorúzás előre: szlalom korcsolyázás tárgyak, társak között; koszorúzás nyolcas alakzatban; koszorúzás kijelölt kör kerületén.

Megállás. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással - versenyszerűen is.

*Fizikai  
törvényszerűségek*

- **Kondicionáló termi alapismeretek, a testépítés alapvetései (11 óra)**

Előzetes tudás (előképzettség):

- Az elmúlt években elvégzett általános és speciális erő-képességfejlesztő mozgásanyag készsége ismerete (toló, és húzó; nyújtó és feszítő mozgások, kar-törzs és lábgyakorlatok).

- Az izomműködésről és az emberi test anatómiájáról alapszintű ismeretekkel rendelkezzenek a tanulók.

*Fizika: mechanika,*

*Biomechanika,*

*Anatómiai ismeretek,*

*Biológia: táplálkozás:*

*Felépítő és lebontó  
folyamatok.*

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai:

- A kondicionáló termi gépek célszerű és tervezett használatának képessége, figyelembe véve az emberi test aktív és passzív mozgatórendszerének anatómiai sajátosságait, működésének elveit.

- A gépek működési elvének megértése és célszerű adaptálása a kívánt izomcsoport terheléséhez.

- Az izomegyensúly kialakításához és fenntartásához az egészségmegőrzés és fejlesztés szempontjából nélkülözhetetlen tudás megszerzése.

- Az egymás iránt érzett felelősségtudat formálása, a csoportos munkavégzés során kialakuló együttműködési hajlandóság, önzetlen segítségnyújtás iránti igény felkeltése.

Ismeretek:

- A kondicionáló terem használatának balesetvédelmi szabályzata, ennek fenntartás nélküli elfogadása.

- A rendelkezésre álló gépezetek, izomműködtetés szempontjából történő megismerése.(adekváció)

- Az erőfejlesztés céljának kijelölése és a gyakorlatanyag, illetve a terhelés annak megfelelő alakítása.

- Edzésméleti alapokkal való megismerkedés.
- Az egészséges táplálkozás, mint a testépítés egyik legfontosabb pillére, és ennek a tudományos alapú belátása.
- A helyes testtartás elvének felismerése.
- A konkrét gyakorlatok optimális technikájú végrehajtása, megfelelő légzéstechnika kialakításával, állandó hibajavítás mellett.
- A főbb izomcsoportokra, rendelkezzen a tanuló minél szélesebb körű gyakorlatanyaggal.
- Az egészség megővő és károsító mozgásanyag határozott elkülönítése.

A legfontosabb gépezetek felsorolása:

Fekve és ferdenyomó pad, bicepsz pad, "tárogató" mellizom erősítő szék, kombinált húzó és toló keret, "lehúzó" hátizom erősítő gép, comb és vádli erősítő gép, láberősítő (guggoló) állvány, húzódkodó-tolódkodó keret, szabad kéziszűnyök, has-és mély hátizom erősítő padok...

A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:

A megszerzett ismeretei által a tanuló legyen alkalmas e célszerűen elvégzett rekreációs tevékenység, jártasság szintű megtervezésére és pontos végrehajtására.

Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés

Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.

A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.

Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.

Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.

Technika és taktika gyakorlása

Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.

Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.

<b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>		
<p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>		
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.	
<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Önvédelem és küzdősportok</u></b>	<b><u>Órakeret</u></b> <b><u>15 óra</u></b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.</p> <p>A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.</p> <p>A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az egyén (ön)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.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b><u>MOZGÁSMŰVELTSÉG</u></b></p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez</p> <p>Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

### 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.

Játékos küzdőfeladatok.

### Dzsúdó

Esés technikák, földharc technikák, állás technikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. (A tompító felületnek elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel.)

### Dobás technikák:

- Nagy külső horogdobás (osotogari), nagy csípődobás (ogoshi), és ebből rézsútos leszorítás a földön.

- A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyellemmel.

- Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.

### A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:

- Az eséstechnikák alapszintű ismerete, bemutatása, a tanult fogások jártasság szintű alkalmazása mini küzdelemben.

- A sportszerűség, mint alapkövetelmény.

### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.

Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).

A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.

A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.

A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarc-tűrés megfogalmazásának képessége.

A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.
------------------------------------	---

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Úszás és úszó jellegű feladatok</u></b>	<b><u>Órakeret</u> 12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Biztonságos mozgás és tájékozódás a vízben, víz alatt. A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az úszóerő és az állóképesség fejlesztése, ennek során a monotónia tűrés erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása. Az erőközlés gazdaságosabbá tétele vízben és a víz alatti úszások során, a pihenés nélkül megtett táv növelése legalább két úszásnemben. A vízben mozgások során a levegővétel automatikussá és optimálissá tétele. Az úszás prevenció és rekreáció előnyeinek tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b><u>Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás.</u></b> Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni.</p> <p><b><u>MOZGÁSMŰVELTSÉG</u></b></p> <p>Vízbe és vízben ugrások, változó kiinduló helyzetből. Járások, futások, forgások, irányváltások. Sor- és váltóversenyek szerrel és szer nélkül az úszótechnika részleges (pl. csak lábmunka) vagy teljes alkalmazásával.</p> <p><b><u>Képességfejlesztés</u></b></p> <p>Bemelegítés az úszásra – szárazföldi és vizes gyakorlatok. Gyakorlatok a medencén kívül – a technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül. Magasabb szintű kondicionális képzés – az 1–8. osztályban begyakorolt úszómozgás terhelést növelő eszközökkel.</p> <p><b><u>Az úszás technikája</u></b></p> <p><i>Gyakorlás három úszásnemben (hát, gyors, mell), a technika csiszolása a gazdaságosabb erőközlés érdekében.</i> Az úszás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úszás adta monotónia tűrése. Úszások 1000 m-en választott technikával. <i>A szabályos rajtok</i> (fejesugrás, vízből indulás). Az úszásnembnek megfelelő és <i>szabályos fordulók</i> (átcsapós) és a célba érés elsajátítása.</p>		<p><b>Fizika:</b> Közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, és vízszennyezés. Newton és Arkhimédész törvényei.</p> <p><b>Biológia-egészségtan:</b> személyi higiénia, testápolás.</p>

Úszóversenyek:

Iskolai versenyek – könnyített versenyszabályokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, életvédelem.

Úszó-gyógyúszó gyakorlatok testtartásjavító jelleggel.

Tájékozódás a vízben.

Víz alatti gyakorlatok – tárgyak felhozása, növekvő távolságról.

Tárgyak „vonszolása”, húzása a vízben.

Mentőugrások elsajátítása.

Vízből mentés módozatai.

A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:

Egy úszásnemben helyi szinten meghatározott hosszabb távolság teljesítése az adott úszásnemre jellemző technikával.

Másik 2 úszásnemben jártasság szintű technikai bemutatás rövidtávon (25m).

#### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az egyén számára legmegfelelőbb úszásnem gyakorlása eredményeképp a pozitív fizikai, szellemi és érzelmi hatás lehetőségeinek, cselekvései motívumának széles körű ismerete.

Az egyéni teljesítőképesség határai átlépésének lehetősége (önismeret, önfejlesztés) – élethossziglan fenntartható attitűd tudatosulása.

Az úszás preventív, rekreációs előnyeinek ismerete, és az élethossziglan fenntartható rutin megértése.

A vízből mentés felelősségének, veszélyeinek és szabályainak, pontos menetének ismerete.

A saját test mozgatása a vízben és víz alatt, és az ezzel kapcsolatos félelmek megfogalmazása, átélése és leküzdése.

Vizes vetélkedőkben, játékokban, aktív részvétel.

**Kulcsfogalmak/  
fogalmak**

Versenytechnika, szabályos levegővétel, fejesugrás, átcsapós forduló, higiéné.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<b><u>Egészségkultúra – prevenció</u></b>	<b><u>Órakeret</u></b> <b><u>20 óra</u></b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p> <p>A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő életteni, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének megszerezése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b><u>MOZGÁSMŰVELTSÉG</u></b></p> <p><b><u>Bemelegítés</u></b> Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Streching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel. A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p><b><u>Edzés, terhelés</u></b> 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 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 edzéstervek a gyengeségek felszámolására. Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.</p>
<p>Motoros tesztek Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló</p>		



fenntartására.

A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.

A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.

A minimum követelmény rendszer, a továbbhaladás kritériuma:

Az egészségkultúra-prevenció témakörben mutatott elméleti tudás, alapszintű ismeretek, tegyék alkalmassá a tanulót az egyszerűbb természetes mozgások, testhelyzetek helyes végrehajtására.

### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.

A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.

A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.

A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.

Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.

A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része.

A serdülőkor specifikus feszültségeinek és érzelmi hullámzásainak felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Streching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömeg index, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.
------------------------------------	--

<p><b><u>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</u></b></p>	<p><b><u>Sportjátékok</u></b> Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok 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 játékszerepek 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><b><u>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</u></b> A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban. A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód. Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívum füzér összeállítása. Célszerű gyakorlási és gyakorlósszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete. A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p> <p><b><u>Atlétika jellegű feladatok</u></b> 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 transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</p> <p><b><u>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</u></b> 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>
---	---

### **Önvédelem és küzdősportok**

Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdesekkel 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.

### **Úszás és úszó jellegű feladatok**

1000 m-en a választott technikával, egyéni tempóban, szabályos fordulóval úszás.

Jelentős fejlődés az úszóerő és állóképesség területén.

Egy választott úszásnemhez tartozó 5 szárazföldi képességfejlesztő gyakorlat bemutatása.

Az amatőr versenyekhez elegendő versenyszabályok ismerete.

Fejlődő saját teljesítmény a víz alatti úszásban.

Egyszerűbb feladatok, ugrások során másokkal szinkronban mozgás a vízbe és vízben.

Vízből mentés veszélyeinek, pontos menetének felsorolása.

### **Egészségkultúra és prevenció**

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, az egészségmegőrzés 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 fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzetség érdekében.

A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.

A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültségszabályozásban.