

# Testnevelés és sport

---

## TARTALOM

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>1</b>  | <b>CÉLOK ÉS FELADATOK</b>                                  | <b>2</b>  |
| 1.1       | Előzmény   | 3         |
| 1.2       | Feltételek, létesítmények                                  | 3         |
| 1.3       | Eszközök   | 3         |
| <b>2</b>  | <b>9. ÉVFOLYAM</b>   | <b>4</b>  |
| 2.1       | Sportjátékok   | 4         |
| 2.2       | Torna jellegű feladatok                                    | 7         |
| 2.3       | Atlétika jellegű feladatok                                 | 9         |
| 2.4       | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek                  | 12        |
| 2.5       | Önvédelem és küzdősportok                                  | 14        |
| 2.6       | Egészségkultúra-prevenció                                  | 15        |
| <b>3</b>  | <b>10. ÉVFOLYAM</b>  | <b>17</b> |
| 3.1       | Sportjátékok   | 17        |
| 3.2       | Torna jellegű feladatok                                    | 21        |
| 3.3       | Atlétika jellegű feladatok                                 | 22        |
| 3.4       | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek                  | 26        |
| 3.5       | Önvédelem és küzdősportok                                  | 27        |
| 3.6       | Egészségkultúra-prevenció                                  | 28        |
| <b>4</b>  | <b>FEJLESZTÉS EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN</b> | <b>30</b> |
| <b>5</b>  | <b>11. ÉVFOLYAM</b>  | <b>31</b> |
| 5.1       | Sportjátékok   | 31        |
| 5.2       | Torna jellegű feladatok                                    | 33        |
| 5.3       | Atlétikai jellegű feladatok                                | 36        |
| 5.4       | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek                  | 37        |
| 5.5       | Önvédelem és küzdősportok                                  | 38        |
| 5.6       | Egészségkultúra és prevenció                               | 39        |
| <b>6</b>  | <b>12. ÉVFOLYAM</b>  | <b>42</b> |
| 6.1       | Sportjátékok   | 42        |
| 6.2       | Torna jellegű feladatok                                    | 45        |
| 6.3       | Atlétikai jellegű feladatok                                | 49        |
| 6.4       | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek                  | 50        |
| 6.5       | Önvédelem és küzdősportok                                  | 51        |
| 6.6       | Egészségkultúra és prevenció                               | 52        |
| <b>7</b>  | <b>FEJLESZTÉS EREDMÉNYEI A KÉT ÉVFOLYAMOS CIKLUS VÉGÉN</b> | <b>55</b> |
| <b>8</b>  | <b>ÉRTÉKELÉS</b>   | <b>56</b> |
| <b>9</b>  | <b>MINDENNAPOS TESTNEVELÉS</b>                             | <b>56</b> |
| <b>10</b> | <b>TANULMÁNYOK ALATTI VIZSGÁK 9-12. ÉVFOLYAMON</b>         | <b>56</b> |
| <b>11</b> | <b>TEHETSÉGGONDOZÁS</b>                                    | <b>57</b> |
| <b>12</b> | <b>ÉRETTSÉGI TÉMAKÖRÖK</b>                                 | <b>57</b> |

## 1 Célok és feladatok

- Az iskolai testnevelés legfontosabb célja, hogy a tanulók pszichoszomatikus fejlettségének és érdeklődésének megfelelő játékos mozgástevékenységekkel, kevésbé ismert és népszerű sportjátékokkal és sportágakkal gazdagítsa, fejlessze a tanulók mozgásműveltségét, pótolja az esetleges elmaradásokat. Célunk továbbá, hogy kielégítsük a tanulók mozgásszükségeit. Fejlődjön ki bennük egy alapvető mozgás- és feladatmegoldó képesség, erősödjön mozgásos cselekvési biztonságuk. Mozgáskoordinációs képességeiket úgy kell fejlesztenünk, hogy hatékonyan tudjanak vele mozgásos cselekvéseket elsajátítani. Az iskolai testnevelés célja, hogy a tanulóban belső motivációt alakítson ki a sportolásra, az egészséges életmód kialakítására. Ehhez feltétlenül szükséges, hogy minden korosztályban életkornak megfelelő fizikai képzettség alakuljon ki. A meggyőzés és a sportolás megszerettetésével kívánjuk elérni, hogy a tanulóink fizikailag aktívabb, mozgást, sportot kedvelő felnőttekké váljanak.
- A képességfejlesztés az egyéni adottságoknak és szenzibilis fázisoknak megfelelő legyen. Alakuljon ki a tanulóban az igény az iskolán kívüli és az iskola utáni önállóan végzett mozgásos tevékenységre. Ehhez kapjanak megfelelő mennyiségű és minőségű információt. Cél továbbá, hogy az alapvető mozgásműveltség kialakulásához pozitív szociális és jellemtulajdonságok kapcsolódjanak.
- A testi képességek és a mozgás fejlesztésével a testnevelés és a sport mozgás anyagának felhasználásával el kell érni, hogy a tanulóban ne alakuljanak ki kóros elváltozások, valamint a már kialakult betegségeket minél előbb állítsuk meg, illetve az iskolai tanórához alkalmazkodva maximálisan javítsuk. Cél tehát a gyógytestnevelés tantervi anyagában szereplő betegségek megelőzése és figyelembe vétele a tanórai munka során.
- Fejlesszük sportműveltségüket, bővítsük ismereteiket a sportkultúráról, sporttörténetről, szabályokról, anatómiai és élettani kérdésekről, ezáltal megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget az esetleges közép- és emeltszintű érettségi vizsga letételéhez.
- Váljék igényükké az egészséges életmód, ennek következtében kezeljék kiemelt helyen az egészség megőrzését. Ismerjék saját motorikus képességeiket, azok fejlesztésének, fenntartásának módjait. Ismerjék és igényeljék a mozgásos játékok, a versengések örömeit.
- Becsüljék meg társaik teljesítményét. Mozgásuk koordinált, esztétikus és kulturált legyen. Váljék életmódjuk részévé a rendszeres fizikai aktivitás. Legyenek képesek a természetes mozgások tökéletes végrehajtására.
- Fejlődjön akaratuk, kitartásuk és egyéb erkölcsi tulajdonságaik.
- Fizikai képzettségük életkoruknak megfelelő legyen. Ismerjék és alkalmazzák az ismertebb sportágak, sportjátékok alapttechnikáit, szabályait.
- Alakuljon ki megfelelő higiéniai alap az egészséges sportoláshoz, illetve sportolás utáni tisztálkodáshoz.
- Fokozatosan alakuljon ki a tanulóban a helyes testtartás, és ha az egészségi állapotuk megkívánja, jussanak el egy olyan szintre, ahol a betegségük ellenható gyakorlatait önállóan mind a tanórán, mind otthon képesek legyenek elvégezni.
- A tanulók fizikai állapotának további fejlesztése az életkornak és adottságainak figyelembe vételével.
- A keringési és légzési rendszer folyamatos javítása, a korosztálynak megfelelő szint elérése és megtartása.

- A rendszeres sportolásra való igény elérése, a tanulók ismerjék fel a mozgásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét.
- Javuljon folyamatosan teljesítményük, tudjanak összefüggő gyakorlatsorokat végrehajtani, önálló gyakorlatokat összeállítani és bemutatni.
- Bővüljön sportjáték ismeretük és tudják a választott sportjátékot elfogadható szinten játszani. A játékokban aktívan vegyenek részt.
- A tanulók válasszanak sportágakat, amelyekkel órán kívül is szívesen foglalkoznak.

## **1.1 Előzmény**

A testnevelés tanterv realizálásánál figyelembe kell venni a tanulók eltérő képességeit és tudását, ennek megfelelően differenciáltan kell a tananyagot összeállítani és csoportosítani. A tanítandó anyag csoportosítását tárgyi és egyéb feltételek is módosíthatják.

## **1.2 Feltételek, létesítmények**

- tornaterem
- kondicionáló terem
- sportudvar szabadtéri pályákkal (kézilabda, kosárlabda, füves pálya, távol- és magasugró hely, dobó körök, futókör (246 méter))

## **1.3 Eszközök**

- labdák
- kéziszer
- padok, zsámolyok, bordásfalak
- Fit-ball labdák
- tornaszerek
- szőnyegek

## 2 9. évfolyam

### 2.1 Sportjátékok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                          | Sportjátékok  | Órakeret<br>40 óra |
|---|---|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>   | Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.<br>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.<br>Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.<br>Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.<br>Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.   |                    |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | A választott két labdajátékra vonatkozóan:<br>Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.<br>A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.<br>A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. |                    |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények   | Kapcsolódási pontok  |
|---|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok<br/><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i><br/>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.<br/>Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.<br/>A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.<br/>A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül.<br/>Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: 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.<br/>Az adott sportjáték technikái gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.<br/>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás).<br/><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i><br/>A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-</p> | <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>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.</p> <p>A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p>   |   |
| <p><b>Kosárlabdázás</b><br/> <i>Technikai elemek</i><br/>                 Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott alapállások, alapmozgások, magas, mély labdavezetések, helyben és mozgás közben, egy kézzel, váltott kézzel történő labdavezetések helyben és mozgás közben, bonyolultabb labdaátadások, kosárszerzések helyből, mozgásból és labdavezetésből.<br/> <i>Taktikai elemek</i><br/>                 Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.<br/>                 A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).</p> <p><b>Kézilabdázás</b><br/> <i>Technikai elemek végzése fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal</i><br/> <i>Labda nélkül:</i> Rövid távú futások előre és a haladási iránynak háttal. Gyorsfutások közben irányváltoztatások és fordulatok, a társ futómozgásának követése. Indulócselk labda nélkül, térnyerésre törekvéssel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.<br/> <i>Labdával:</i> Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2–3–4-es csoportokban, 1–2 kézzel. Egykezes-kétkezes alsó-, oldalsó-, felsőátadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések talajról, felugrásból és beugrásból, bevetődésből.<br/> <i>Védekező taktika:</i> Védekezés emberfogással.</p> <p><b>Labdarúgás</b><br/> <i>Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal</i><br/>                 A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések helyben, mozgás közben és irányváltoztatással, átadások mindkét különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával. Lágy és kemény passzok különböző távolságokra. Induló-, futó-, átadási és lövőcselk védővel szemben. Kapura lövések rúgástechnikái. Fejelések technikai talajról, levegőből, társnak vagy kapura.<br/> <i>Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével</i><br/>                 Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.</p> | <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>Röplabda<br/> <i>Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal</i><br/>                 A tempóérzékelt fejlesztő gyakorlatok, szökdelések, fel- és leugrások, mélységi és oldalirányú mozgások. Labdakezelés különböző testhelyzetekben, talajon és levegőben. A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárszott labdával. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz.<br/>                 Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.<br/>                 Játékszituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játékszituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.<br/>                 Egyszerűsített szabályokkal játék osztály, évfolyam és iskolai szinten – fokozatos bővítés a versenyszabályok irányába.</p> |   |
| <p>Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályzás szerint. A tehetséges tanulók számára bővített játéklehetőség biztosítása.<br/>                 Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>                 Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.<br/>                 A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játékszituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.<br/>                 Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.<br/>                 Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együtt játszás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p> |   |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>   | <p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p> |

## 2.2 Torna jellegű feladatok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                  | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák  | Órakeret<br>20 óra |
|---|---|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                 | <p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatokat, alaplépéseket, haladásokat összehangolása a zenével.</p> <p>A kötél biztonságos lengetése és áthajtása.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>   |                    |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b> | <p>Az iskolai tornajellegű feladatok 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 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>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p> |                    |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények  | Kapcsolódási pontok  |
|--|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>                     Gimnasztika<br/> <i>Rendgyakorlatok</i><br/>                     Állások, fordulatok állóhelyben, alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.<br/> <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i><br/>                     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.<br/>                     Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.<br/>                     A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerkezet – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése.<br/>                     A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.<br/> <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i><br/>                     Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.<br/>                     Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.<br/>                     Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.<br/>                     Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p> | <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>  |
| <p>Torna – iskolai sporttorna<br/>                     Célrányos 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.<br/> <i>Szertorna</i><br/>                     A helyi tanterv által meghatározott szeren 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><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.<br/> <i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> |
| <p><i>Talajtorna</i><br/>                     Tartásos elemek: tarkó-, fej-, kézállások, mérlegállás.</p>  |  |



|  |  |
|--|--|
| <p>Mozgásos elemek: gurulóátfordulások különböző kiinduló helyzetekből különböző kiinduló helyzetekbe, kézenátfordulás oldalra (cigánykerék), repülő gurulóátfordulás.</p> <p>Összekötő elemek: táncos lépések (keringő, érintő járás), ugrások (ördög, olló), vetődések, dőlések, átguggolások, fordulatok, lazasági elemek (híd, spárga lazítása, stretching gyakorlatok).</p> <p><i>Szertorna fiúk számára</i></p> <p><i>Korlátán gyakorlás</i> – terpeszülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, kanyarlati leugrás.</p> <p><i>Gyűrűn gyakorlás</i> – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás.</p> <p><i>Szertorna lányok számára</i></p> <p><i>Gerendán gyakorlás</i> – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.</p> <p><i>Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás</i></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>Felguggolások – homorított ugrások, kanyarlatok, bukfencek, Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése alacsonyfokú tanári irányítással. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> |  |
|--|--|

### 2.3 Atlétika jellegű feladatok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                  | Atlétika jellegű feladatok   | Órakeret<br>26 óra |
|---|--|--------------------|
| <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>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabdahajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p> |                    |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b> | <p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p>   |                    |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p> |
|--|---|

| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>   | <b>Kapcsolódási pontok</b>  |
|--|---|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>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. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egy lépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.</p> <p>Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során. Helyből távolugrások, emelkedések.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.</p> <p>Az elrugaskodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A guggoló távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.</p> <p>Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.</p> <p>A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéb magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></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>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
|                                       | <p>Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p> <p><b>Dobások</b><br/> <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i><br/>                 Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.<br/> <i>A sportági technika gyakorlása</i><br/>                 A hajító, lökő, vető mozdulatok megkülönböztetése.<br/>                 Jártasság a hajító mozgással történő célba dobásokban.<br/>                 Öt lépés nekifutással, keresztlépéssel hajítás távolságra.<br/>                 A lekészítés technikájának és az impulzus lépés szerepének ismerete.<br/>                 A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.<br/>                 Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.<br/> <i>Játékok és versenyek</i><br/>                 Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Váltóversenyek egy- és kétkezes hajítással, ill. lökéssel. Dobóiskolai versengések.<br/>                 Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>                 A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.<br/>                 A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.<br/>                 A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképessegre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.<br/>                 A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.<br/>                 Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.<br/>                 A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.<br/>                 A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p> |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p> | <p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus</p>   |

## 2.4 Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                  | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek  | Órakeret<br>10 óra |
|---|--|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                 | Motorikus képességek, mozgástapasztatatok.<br>Balesetmentesen végzett szokatlan sportmozgások.<br>A természetben űzhető sportok alapszabályai.<br>A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.   |                    |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b> | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése.<br>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére.<br>A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadterén tartott foglalkozásokkal.<br>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által. |                    |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények   | Kapcsolódási pontok  |
|---|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>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.<br/>Aerobik, asztalitenisz, tollaslabda, floorball.<br/>Téli sportok: Korcsolyázás</p> <p>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés<br/>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 támogatása - laza tanári kontrollal.<br/>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.<br/>Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.<br/>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p>Technika és taktika gyakorlása<br/>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> | <p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.<br/>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.<br/>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p> |  |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>  | <p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály</p> |

## 2.5 Önvédelem és küzdősportok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                 | Önvédelem és küzdősportok  | Órakeret<br>6 óra |
|--|--|-------------------|
| Előzetes tudás                                       | A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.<br>A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.<br>A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.   |                   |
| A tematikai egység<br>nevelési-fejlesztési<br>céljai | 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. |                   |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények   | Kapcsolódási pontok  |
|---|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelekhez<br/>Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, tovább fejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.<br/>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.<br/>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.<br/>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.<br/>Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).<br/>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.<br/>A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.<br/>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcátírás megfogalmazásának képessége.<br/>A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p> |
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b>  | Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.  |

## 2.6 Egészségkultúra-prevenció

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                  | Egészségkultúra-prevenció   | Órakeret<br>6 óra |
|---|---|-------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                 | Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.<br>A prevenció tágabb értelmezése.<br>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.<br>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.<br>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.<br>A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás). |                   |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b> | A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.<br>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.<br>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének megszerezése.  |                   |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények   | Kapcsolódási pontok   |
|---|---|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).</p> <p>Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</p> <p>Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.</p> <p>A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).</p> <p>Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.</p> <p>A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Részben önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.</p> <p>Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.</p> <p>Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.</p> <p>Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.</p> <p>Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.</p> <p>Köredzéses módszer változatos mintákkal, 4–6 feladattal.</p> | <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.</p> |
| <p>Motoros tesztek – központi előírás szerint.</p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása.</p>   |   |

|   |   |
|---|---|
| <p>A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.</p> <p>Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok:</p> <p>A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.</p> <p>Kibővült gerinctorna-gyakorlattár: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.</p> <p>A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.</p> <p>A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.</p> <p>Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része.</p> <p>A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.</p> <p>Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p> |   |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>   | <p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.</p> |



### 3 10. évfolyam

#### 3.1 Sportjátékok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                          | Sportjátékok  | Órakeret<br>40 óra |
|---|---|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>   | Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.<br>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.<br>Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.<br>Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.<br>Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.   |                    |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | A választott két labdajátékra vonatkozóan:<br>Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.<br>A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.<br>A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. |                    |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények   | Kapcsolódási pontok  |
|---|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok<br/><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i><br/>A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.<br/>Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.<br/>A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.<br/>A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül.<br/>Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: 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.<br/>Az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.<br/>A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.).<br/>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás).</p> | <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok.</p> <p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i></p> <p>A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.</p> <p>A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p>  |   |
| <p><b>Kosárlabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott alapállások, alapmozgások, magas, mély labdavezetések, helyben és mozgás közben, egy kézzel, váltott kézzel történő labdavezetések helyben és mozgás közben, bonyolultabb labdaátadások, kosárszerzések helyből, mozgásból és labdavezetésből. Kettős-hármas lefutások.</p> <p>Kosárra dobások. 1 leütés ziccer dobás tanítása gyakorlása, megállás-megindulás, lépésszabály, visszajátszás értelmezése.</p> <p><i>Taktikai elemek</i></p> <p>Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.</p> <p>Emberfőlényes helyzetek támadásban, védekezésben.</p> <p>Emberfogás, területvédekezés, a védekezés változtatása, a védekezések kiterjesztése egész pályára.</p> <p>A mozgó rendszerű és ötletjáték összekapcsolása támadásban, és védekezés az adott támadó rendszerek ellen.</p> <p>A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).</p> <p><b>Kézilabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek végzése fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal</i></p> <p><i>Labda nélkül:</i> Rövid távú futások előre és a haladási iránynak háttal. Gyorsfutások közben irányváltoztatások és fordulatok, a társ futómozgásának követése. Indulócselk labda nélkül, térnyerésre törekvéssel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.</p> <p><i>Labdával:</i> Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2–3–4-es csoportokban, 1–2 kézzel. Egykezes-kétkezes alsó-, oldalsó-, felsőátadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések talajról, felugrásból és beugrásból, bevetődésből.</p> <p><i>Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel</i></p> | <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p><i>Támadó taktika:</i> Támadásbefejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások. Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban.</p> <p><i>Védekező taktika:</i> Védekezés emberfogással, terület- és vegyes védekezés alkalmazása a játékban. Ütközés talajon és levegőben. Sáncolás. A test-test elleni játék a védelemben.</p> <p><b>Labdarúgás</b></p> <p><i>Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal</i></p> <p>A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések helyben, mozgás közben és irányváltoztatással, átadások mindkét különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával. Lágú és kemény passzok különböző távolságokra Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. Kapura lövések rúgástechnikái. Fejelések technikái talajról, levegőből, társnak vagy kapura.</p> <p><i>Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével</i></p> <p>Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.</p> <p>Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel. Kényszerítő passz, direktjáték.</p> <p><b>Röplabda</b></p> <p><i>Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal</i></p> <p>A tempóérzékeny gyakorlatok, szökdelések, fel- és leugrások, mélységi és oldalirányú mozgások. Alkar- és kosárérintések helyben és helyváltoztatással a hálónál, alsó egyenes nyitás, nyitásfogadás. Labdakezelés különböző testhelyzetekben, talajon és levegőben. A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban.</p> <p><i>Támadás és védekezés alapvető megoldásai</i></p> <p>2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).</p> <p>Versenyzés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.</p> <p>Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.</p> <p>Játékszituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játékszituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.</p> |  |
|--|--|

|  |   |
|--|---|
| <p>Egyszerűsített szabályokkal játék osztály, évfolyam és iskolai szinten – fokozatos bővítés a versenyszabályok irányába.</p>   |   |
| <p>Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályzás szerint. A tehetséges tanulók számára bővített játéklehetőség biztosítása.</p> <p>Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</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>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 együtt játszás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p> |   |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>  | <p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p> |

### 3.2 Torna jellegű feladatok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                  | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák  | Órakeret<br>20 óra |
|---|---|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                 | <p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatokat, alaplépéseket, haladásokat összehangolása a zenével.</p> <p>A kötél biztonságos lengetése és áthajtása.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>   |                    |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b> | <p>Az iskolai tornajellegű feladatok, a reális énkép további alakítása.</p> <p>A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs háttérének biztosítása.</p> <p>Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, 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>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</p> |                    |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények  | Kapcsolódási pontok   |
|--|---|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>                     Gimnasztika<br/> <i>Rendgyakorlatok</i><br/>                     Állások, fordulatok állóhelyben, alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.<br/> <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i><br/>                     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.<br/>                     Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.<br/>                     A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszeres – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése.<br/>                     A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.<br/> <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i><br/>                     Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszzkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadasmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.<br/>                     Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p> | <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> |
| <p>Torna – iskolai sporttorna<br/>                     Célrányos 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.<br/>                     .<br/> <i>Szertorna</i><br/>                     A helyi tanterv által meghatározott szeren 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>   |   |

### 3.3 Atlétika jellegű feladatok

|                                      |                            |                    |
|--------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél | Atlétika jellegű feladatok | Órakeret<br>26 óra |
|--------------------------------------|----------------------------|--------------------|

|   |  |
|---|--|
| <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>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabdahajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>   |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b> | <p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p> |

| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>  | <b>Kapcsolódási pontok</b>  |
|---|---|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>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 építve, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5–4–3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak, a váltótávolság kialakításának és a váltás szabályainak. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>A jártasság megszerzése a különböző szökdelő feladatokban, az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egy lépéses sorozatugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.</p> <p>Az el- és felugrások megkülönböztetése a feladatok végrehajtása során.</p> <p>Helyből távolugrások, emelkedések.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.</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>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A guggoló távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.</p> <p>Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.</p> <p>A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéb magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p> <p><b>Dobások</b></p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>A hajító, lökő, vető mozdulatok megkülönböztetése.</p> <p>Jártasság a hajító mozgással történő célba dobásokban.</p> <p>Öt lépés nekifutással, keresztlépéssel hajítás távolságra.</p> <p>A lekészítés technikájának és az impulzus lépés szerepének ismerete.</p> <p>A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.</p> <p>Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.</p> <p>Az egy- és kétkezes vetés technikájának megkülönböztetése dobások során.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Váltóversenyek egy- és kétkezes hajítással, ill. lökéssel. Dobóiskolai versengések.</p> <p>Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.</p> <p>A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.</p> <p>A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképessegre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.</p> <p>A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.</p> <p>Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.</p> <p>A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.</p> <p>A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p> |  |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>  | <p>Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális</p> |



|  |   |
|--|---|
|  | sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus. |
|--|---|

### 3.4 Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                  | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek   | Órakeret<br>10 óra |
|---|---|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                 | Motorikus képességek, mozgástapasztatatok.<br>Balesetmentesen végzett szokatlan sportmozgások.<br>A természetben űzhető sportok alapszabályai.<br>A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.  |                    |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b> | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése.<br>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére.<br>A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadterén tartott foglalkozásokkal.<br>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által. |                    |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények   | Kapcsolódási pontok  |
|---|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>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. Aerobik, asztalitenisz, floorball, tollaslabda<br/>Téli sportok: Korcsolyázás</p> <p>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés<br/>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 támogatása - laza tanári kontrollal.<br/>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.<br/>Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.<br/>Technika és taktika gyakorlása<br/>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.<br/>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.<br/>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.<br/>Információk átadása, mások tanítása.<br/>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p> | <p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b> | Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály. |
|------------------------------------|--|

### 3.5 Önvédelem és küzdősportok

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                  | <b>Önvédelem és küzdősportok</b>  | <b>Órakeret<br/>6 óra</b> |
|---|---|---------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>   | A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.<br>A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.<br>A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.  |                           |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | 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. |                           |

| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>   | <b>Kapcsolódási pontok</b>   |
|--|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>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<br/>Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, tovább fejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.<br/>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.<br/>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.<br/>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.<br/>Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).<br/>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.<br/>A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.<br/>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrész megfogalmazásának képessége.<br/>A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p> |
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b>   | Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon   |

### 3.6 Egészségkultúra-prevenció

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                  | Egészségkultúra-prevenció   | Órakeret<br>6 óra |
|---|---|-------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                 | Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.<br>A prevenció tágabb értelmezése.<br>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.<br>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.<br>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.<br>A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás). |                   |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b> | A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.<br>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.<br>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.   |                   |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények   | Kapcsolódási pontok   |
|---|---|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).</p> <p>Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</p> <p>Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.</p> <p>A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).</p> <p>Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.</p> <p>A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Részben önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.</p> <p>Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.</p> <p>Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.</p> <p>Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.</p> <p>Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.</p> <p>Köredzéses módszer változatos mintákkal, 4–6 feladattal.</p> | <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.</p> |
| <p>Motoros tesztek – központi előírás szerint.</p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása.</p>   |   |

|  |   |
|--|---|
| <p>A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.</p> <p>Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok:</p> <p>Kibővült gerinctorna-gyakorlattár: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.</p> <p>A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.</p> <p>Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja, mint a műveltségterületi kommunikáció része.</p> <p>A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.</p> <p>Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p> |   |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>  | <p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.</p> |

## 4 Fejlesztés eredményei a két évfolyamos ciklus végén

|  |   |
|--|---|
| <p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p> | <p><i>Sportjátékok</i><br/>         Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.<br/>         Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.<br/>         A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.<br/>         A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.<br/>         Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.<br/>         Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i><br/>         A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.<br/>         A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.<br/>         Esztétikus és harmonikus előadásmód.<br/>         Önálló talaj és szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, összeállítása.<br/>         Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.<br/>         A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i><br/>         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.<br/>         A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutásban.<br/>         A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</p> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i><br/>         Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.<br/>         A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.<br/>         Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.<br/>         Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.<br/>         Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.</p> <p><i>Önvédelem és küzdősportok</i><br/>         Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.</p> |
|--|---|

|  |   |
|--|---|
|  | <p>A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.<br/>Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i><br/>Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.<br/>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.<br/>A gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.<br/>A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása.<br/>A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.<br/>A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.<br/>A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzellem- és a feszültség szabályozásban.</p> |
|--|---|

## 5 11. évfolyam

### 5.1 Sportjátékok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                          | Sportjátékok   | Órakeret<br>40 óra |
|---|--|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>   | <p>A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.<br/>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.<br/>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.<br/>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.<br/>Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>  |                    |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | <p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:<br/>A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése.<br/>Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése.<br/>Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése.<br/>A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.</p> |                    |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények   | Kapcsolódási pontok   |
|---|---|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>           Általános feladatok<br/> <i>Az önszervezés gyakorlása</i><br/>           Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.<br/>           A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p><b>Kosárlabda</b><br/>           Az eddig tanult technikai elemek csiszolása.<br/>           Labdavezetés különböző testhelyzetekben,<br/>           Támadó, védő kar- és lábmozgások.<br/>           Összetettebb átadások.<br/>           Átadások fokozódó lendületben, távolságban és magasságban.<br/>           Fektetett dobás mindkét oldalról folyamatos labdavezetésből.<br/>           Lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás<br/>           Cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás.<br/>           Emberfogásos, terület és vegyes védekezés</p> <p><b>Kézilabda</b><br/>           Az eddig tanult technikai elemek tökéletesítése és alkalmazása.<br/>           Szemből, oldalról, hátulról érkező labda megjátszása.<br/>           Labdaátadások gyors futás közben, átadások hosszú, lött passzokkal.<br/>           Távolbadobások.<br/>           Cselek és cselkapcsolatok.<br/>           Szélsők, átlövők, beállók kapuralövéseinek gyakorlása.<br/>           Gyorsindítás, gyorsindulás.<br/>           Gyors visszahelyezkedés támadásból védekezésbe.</p> <p><b>Labdarúgás</b><br/>           A tanult technikai elemek alkalmazása összetett variációkban, csökkenő hibaszázalékkal, eredményes befejezésekkel.<br/>           Igazodás az álló és érkező labdához.<br/>           Rövid és hosszú átadások.<br/>           Kapuralövések.<br/>           Fejelések.<br/>           Induló, futó átadási és lövő cselek a védővel szemben.<br/>           Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.<br/>           Támadási variációk felépítése.</p> | <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p> <p><i>Matematika:</i> térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p> |



|   |   |
|---|---|
| <p>Röplabda.<br/>                 Technikai elemek tökéletesítése.<br/>                 Labdaérintés biztonságának növelése, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása.<br/>                 Alapérintések különböző testhelyzetekben.<br/>                 Kosárérintés oldalra, feladás oldalra.<br/>                 Feladás-leütés, sáncolás.<br/>                 Felső egyenes nyitás.<br/>                 Nyitásfogadás csiszolása.<br/>                 Helyezkedés a pályán, védekezés csillagalakzatban.</p> |   |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>   | <p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p> |

## 5.2 Torna jellegű feladatok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél   | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák   | Órakeret<br>20 óra   |
|--|--|--|
| <b>Előzetes tudás</b>  | <p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.<br/>                     Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.<br/>                     Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.<br/>                     Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.<br/>                     Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.<br/>                     Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>  |  |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>  | <p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű feladatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is.<br/>                     Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevételével.<br/>                     A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése.<br/>                     A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p> |  |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>   |  | <b>Kapcsolódási pontok</b>   |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>                     Gimnasztika<br/>                     Rendgyakorlatok gyakorlása<br/>                     A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.<br/>                     Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.<br/>                     Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése<br/>                     A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.<br/>                     Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.<br/>                     Kéziszerkezetek – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása.</p> |  | <p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.<br/><br/> <i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i><br/>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 fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p> <p>Torna, sporttorna</p> <p>Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban választott egy szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szeren a minimumkövetelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.</p> <p><i>Talajtorna</i></p> <p>Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejjállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás magasított helyről, kézenátfordulás oldalt, vetődések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><i>Összefüggő gyakorlatsorok</i></p> <p>Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.</p> <p>Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.</p> <p><i>Szertorna-gyakorlatok</i></p> <p>A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.</p> |   |
| <p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára</i></p> <p>Korlátton – terpeszülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, kanyarlati leugrás.</p> <p>Gyűrűn – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, alaplendület, lendületvétel, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p> <p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</i></p>  | <p><i>Művészetek:</i> az esztétika fogalma.</p> |

Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggoló támaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.

#### Ritmikus gimnasztika

Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.

#### Szabadgyakorlatok gyakorlása

A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.

#### Aerobik

A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.

Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30-40 mp).

#### Táncos mozgásformák

#### ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.

Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.

A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.

A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése.

A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése.

Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében.

Tornasport ismeretek, érdekességek.

*Ének-zene:* tempó, ritmus.

*Művészetek:* romantika, modernitás.

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b> | Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság. |
|------------------------------------|--|

### 5.3 Atlétikai jellegű feladatok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                          | Atlétikai jellegű feladatok  | Órakeret<br>26 óra |
|---|--|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>   | Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben.<br>Iramszakasz, egyéni irambeosztás.<br>Különféle bottechnikák a váltófutásban.<br>Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.<br>A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.  |                    |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.<br>Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén.<br>A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása.<br>Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.<br>A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.<br>A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása. |                    |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények  | Kapcsolódási pontok  |
|--|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások<br/><i>Rövidtáv, váltófutás</i><br/>A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés.<br/><i>Középtáv, folyamatos futás</i><br/>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 módszerek önálló gyakorlása.<br/>Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p>Ugrások<br/>A guggoló távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában.<br/>Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások</p> | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/>szénhidrát lebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.</p> <p>A nekifutás módosítása szükségyszerűségének ismerete.</p> <p>Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.</p> <p>Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.</p> <p>„A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.</p> <p>Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés.</p> <p>Az élettani különbségek ismerete.</p> |  |
|---|--|

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b> | Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és flop technika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés. |
|--------------------------------|--|

#### 5.4 Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                  | <b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>   | <b>Órakeret<br/>10 óra</b> |
|---|--|----------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>   | <p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete.</p> <p>A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.</p> <p>A baleseti kockázatok mérlegelése.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.</p> <p>Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.</p> <p>Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.</p>  |                            |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | <p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése.</p> <p>A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p> |                            |

| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>   | <b>Kapcsolódási pontok</b>                       |
|--|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>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. Asztelitenisz, tollaslabda, floorball.</p> <p>A szabadidő formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel - játszótérek, szabadidő-központok bevonása.</p> | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/>élettan.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>Korcsolyázás, tekézés.</p> <p>Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva.</p> <p>Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.</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.</p> <p>A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során.</p> <p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete.</p> |  |
|---|--|

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b> | Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített-környezet-használat. |
|--------------------------------|---|

## 5.5 Önvédelem és küzdősportok

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                  | <b>Önvédelem és küzdősportok</b>  | <b>Órakeret<br/>6 óra</b> |
|---|---|---------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>   | Biztonsági követelmények és a küzdelekkel kapcsolatos rituálé.<br>Az indulatok feletti uralom.<br>Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.<br>A dzsúdó, illetve grundbirkózás alapttechnikái, szabályai.   |                           |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése.<br>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. |                           |

| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>  | <b>Kapcsolódási pontok</b>   |
|---|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A küzdeleket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:<br/>Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.<br/>Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása:<br/>Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások.<br/>Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.</p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása.<br/>Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.<br/>Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.</p> <p>Dzsúdó sportági készségfejlesztés:<br/>A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése.<br/>Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások.<br/>Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás, fojtás).<br/>Támadáselhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása.<br/>Az érzelem- és feszültségszabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.<br/>A sportszerű küzdelmek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.<br/>A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p> |   |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>  | <p>Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.</p> |

## 5.6 Egészségkultúra és prevenció

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél  | Egészségkultúra és prevenció   | Órakeret<br>6 óra  |
|---|--|--|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>  | <p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.<br/>Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.<br/>Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.<br/>A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.<br/>A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>  |  |
| <p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>  | <p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.<br/>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.<br/>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p> |  |
| <p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>   |  | <p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>  |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>Bemelegítés<br/>Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> |  | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/>anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése,</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.</p> <p>Főbb témák:</p> <p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszámoló, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, erőgépek.</p> <p>A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.</p> <p>A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.</p> <p>A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.</p> <p>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.</p> <p>Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.</p> <p>Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint.</p> | <p>glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p> |
| <p>Az egészséges test és lélek megóvása</p> <p>A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.</p> <p>A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció.</p> <p>A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában, és a feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.</p> <p>A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.</p> <p>A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.</p> <p>A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.</p> <p>A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.</p>  |   |



|  |  |
|--|--|
| <p>Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban.</p> <p>A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete.</p> <p>A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.</p> <p>A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete.</p> <p>A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.</p> <p>A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.</p> <p>Az öröm, mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció).</p> <p>A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p> <p>Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p> |  |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>  | <p>Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.</p> |

## 6 12. évfolyam

### 6.1 Sportjátékok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                          | Sportjátékok  | Órakeret<br>40 óra |
|---|---|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>   | A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–11. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.<br>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.<br>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.<br>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.<br>Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.  |                    |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:<br>A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése.<br>Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése.<br>Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése.<br>A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.<br>Megküzdés a feszültségekkel. |                    |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények  | Kapcsolódási pontok   |
|--|---|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>Általános feladatok<br/><i>Az önszervezés gyakorlása</i><br/>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés.<br/>A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.<br/>A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.<br/><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetői gyakorlat</i><br/>A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.<br/>A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.<br/>Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.<br/>Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.<br/>Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.</p> | <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.<br/>         Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.<br/>         A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat.<br/> <i>Versenyhelyzetek</i><br/>         Az labdajátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p>Kosárlabda<br/> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i><br/>         Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - mindenféle cselezés, 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 vagy kosárra dobás.<br/>         A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.<br/> <i>Taktikai továbbfejlesztés</i><br/>         A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása.<br/>         Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.).<br/>         Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).</p> |   |
| <p>Kézilabda<br/> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i><br/>         Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.<br/>         Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek.<br/>         Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvésbiztosan végrehajtva<br/>         Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átismétlése.<br/> <i>Taktikai továbbfejlesztés</i><br/>         Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások.<br/>         A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen.<br/>         Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.</p>   | <p><i>Matematika:</i><br/>         térgeometria –<br/>         gömbtérfogat;<br/>         valószínűségszámítás.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>Labdarúgás</p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel. Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban.</p> <p>Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából. Szöglerúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból. Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.</p> <p>A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.</p> <p>Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.</p> <p>Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.</p> <p>Röplabda</p> <p>A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.</p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében.</p> <p>Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.</p> <p>A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.</p> <p>A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.</p> <p>Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.</p> <p>Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.</p> | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/>         érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p> |
| <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.</p> <p>A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.</p> <p>A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása.</p> <p>A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.</p>  |   |

|   |   |
|---|---|
| <p>A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.<br/>A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.<br/>Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.<br/>A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játéksituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése.<br/>A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.</p> |   |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>   | <p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p> |

## 6.2 Torna jellegű feladatok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél   | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák  | Órakeret<br>15 óra         |
|--|---|----------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>   | <p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.<br/>Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.<br/>Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.<br/>Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.<br/>Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.<br/>Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>  |                            |
| <p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>   | <p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű feladatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is.<br/>Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevételével.<br/>A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése.<br/>A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p> |                            |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>   |   | <b>Kapcsolódási pontok</b> |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>Gimnasztika<br/><i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i><br/>A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.<br/>Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.<br/><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</i><br/>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.<br/>Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.</p> | <p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.<br/><br/><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>   |                            |

|  |  |
|--|--|
| <p>Kéziszerke – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása.<br/>             8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.<br/> <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i><br/>             Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.<br/>             Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.<br/>             Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.<br/>             Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.<br/>             Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban.<br/>             Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.<br/>             Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p> <p>Torna, sporttorna<br/>             Talajon és a helyi tanterv szerint 9-11. osztályban választott egy szeren, a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szeren a minimumkövetelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.</p> <p><i>Talajtorna</i><br/>             Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejjállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás magasított helyről, kézenátfordulás oldalt, kézentfordulás magasított helyről, vetődések, dölések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><i>Összefüggő gyakorlatsorok</i><br/>             Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.<br/>             Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.</p> <p><i>Szertorna-gyakorlatok</i><br/>             A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.</p> |  |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára</i><br/>                 Korlátlan – terpeszülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.<br/>                 Gyűrűn – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p>   |   |
| <p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</i><br/>                 Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.<br/><br/>                 Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgással.<br/>                 Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.<br/>                 A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.<br/>                 Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.<br/><br/>                 Ritmikus gimnasztika<br/>                 Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.</p> | <p><i>Művészetek:</i> az esztétika fogalma.</p>   |
| <p><b>Aerobik</b><br/>                 A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.<br/>                 Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésszabállyal (30-40 mp).<br/>                 Táncos mozgásformák</p>  | <p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.<br/><br/> <i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p> |
| <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>                 A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.<br/>                 Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.<br/>                 A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.<br/>                 A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése.</p>   |   |

|  |  |
|--|--|
| A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése. |  |
|--|--|

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b> | Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság. |
|------------------------------------|--|



### 6.3 Atlétikai jellegű feladatok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                          | Atlétikai jellegű feladatok  | Órakeret<br>15 óra |
|---|--|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>   | Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben.<br>Iramszakasz, egyéni irambeosztás.<br>Különféle bottechnikák a váltófutásban.<br>Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.<br>A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.  |                    |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.<br>Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén.<br>A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása.<br>Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.<br>A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.<br>A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása. |                    |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények  | Kapcsolódási pontok  |
|--|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások<br/><i>Rövidtáv, váltófutás</i><br/>A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés.<br/><i>Középtáv, folyamatos futás</i><br/>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 módszerek önálló gyakorlása.<br/>Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p>Ugrások<br/>Távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában.<br/>Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások<br/>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül.</p> | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/>szénhidrát lebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>         Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.<br/>         A nekifutás módosítása szükségességének ismerete.<br/>         Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.<br/>         Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.<br/>         „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.<br/>         Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés.<br/>         Az élettani különbségek ismerete.</p> |  |
|--|--|

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b> | Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és flop technika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés. |
|--------------------------------|--|

#### 6.4 Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                  | <b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>   | <b>Órakeret<br/>10 óra</b> |
|---|--|----------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>   | <p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete.<br/>           A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.<br/>           A baleseti kockázatok mérlegelése.<br/>           Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.<br/>           Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.<br/>           Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.</p>  |                            |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | <p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzésméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése.<br/>           A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p> |                            |

| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>  | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                  |
|---|---|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>           Választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése (asztalitenisz, floorball, tollaslabda)<br/>           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.</p> | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/>           élettan.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel, játszóterek, szabadidő-központok bevonása. Téli sportok, korcsolyázás.</p> <p>Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva. Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.</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.</p> <p>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 (ugrókötelezés, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, minitrambulín, gúlagyakorlatok stb.)</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során.</p> <p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.).</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete.</p> |  |
|---|--|

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b> | Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet-használat. |
|--------------------------------|--|

## 6.5 Önvédelem és küzdősportok

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                          | Önvédelem és küzdősportok   | Órakeret<br>8 óra |
|---|---|-------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>   | Biztonsági követelmények és a küzdelemmel kapcsolatos rituálé.<br>Az indulatok feletti uralom.<br>Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.<br>A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.  |                   |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése.<br>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. |                   |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények   | Kapcsolódási pontok  |
|---|--|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:<br/> Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása:<br/> Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.<br/> A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása.<br/> Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.<br/> Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.</p> <p>Dzsúdó sportági készségfejlesztés:<br/> A 9-11. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése.<br/> Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás, fojtás). Támadáselhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása.<br/> Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.<br/> A sportszerű küzdelem jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.<br/> A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák.</p>           |
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>  | Viszonylagos erőkifejtés, fokozatosan növekvő erőkifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség. |

## 6.6 Egészségkultúra és prevenció

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél | Egészségkultúra és prevenció   | Órakeret<br>8 óra |
|--------------------------------------|--|-------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                | Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.<br>Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.<br>Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.<br>A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.<br>A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben. |                   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>   | <p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreáció mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.<br/>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.<br/>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p> |
| <p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>  |   |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>Bemelegítés<br/>Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.<br/>A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.<br/><br/>Edzés, terhelés<br/>A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.<br/>Főbb témák:<br/>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.<br/>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.<br/>Önálló mozgásprogram-tervezés.<br/>Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, erőgépek.<br/>A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.<br/>A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.<br/>A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.<br/>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.<br/>Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.<br/>Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint.</p> | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/>anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.<br/><br/><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>   |
| <p>Az egészséges test és lélek megóvása<br/>A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.<br/>A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció.</p>   |   |

|  |  |
|--|--|
| <p>A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.</p> <p>A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.</p> <p>A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.</p> <p>Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban.</p> <p>A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete.</p> <p>A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.</p> <p>A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete.</p> <p>A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.</p> <p>A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.</p> <p>Az öröm, mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció).</p> <p>A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p> <p>Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p> |  |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>  | <p>Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.</p> |

## 7 Fejlesztés eredményei a két évfolyamos ciklus végén

|  |  |
|--|--|
| <p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p> | <p><i>Sportjátékok</i><br/> A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan:<br/> Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.<br/> Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.<br/> Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játéksituációkat.<br/> Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepek való megfelelés.<br/> A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.<br/> A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.<br/> Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i><br/> A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.<br/> Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.<br/> Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorlása, bemutatása.<br/> A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.<br/> Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.<br/> Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.<br/> Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.<br/> Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i><br/> A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.<br/> Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.<br/> Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.<br/> Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.<br/> Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.</p> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i><br/> Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.<br/> Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.<br/> Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.<br/> Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.<br/> Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.</p> <p><i>Önvédelem és küzdősportok</i></p> |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
|  | <p>A szabályok és rituálék betartása.<br/>Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.<br/>Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i><br/>A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.<br/>Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése.<br/>Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen.<br/>A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.<br/>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.<br/>A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, az esetleges sérülések szituációk megfelelő kezelése.</p> |
|--|--|

## 8 Értékelés

A tanulók félévente 3 osztályzatot kapnak a tanult mozgásformák, sportágak tananyagainak elsajátításáért:

- atlétika, torna, labdajátékok
- képességszintek
- aktivitás

Az értékelésnél figyelembe vesszük a tanulók egyéni adottságait és fejlődésük mértékét.

## 9 Mindennapos testnevelés

Az oktatási törvénynek megfelelően heti 5 óra testnevelés óra kötelező. Iskolánkban ez 3+2-es rendszerben működik. A diákoknak a három órarendbe beépített testnevelés órán kívül kettő óra délutáni iskolai sporttevékenységet kell választaniuk. Minden tanítási nap délutánján biztosítjuk ennek lehetőségét.

Azok, akik sportegyesületben rendszeresen (legalább heti két órában) sportolnak, igazolás bemutatásával teljesíthetik a törvényben előírt kötelezettségüket. Az igazolás egy tanévre szólhat.

## 10 Tanulmányok alatti vizsgák 9-12. évfolyamon

A vizsgák követelményeit a helyi tantervben leírtak tartalmazzák.

A tantárgy jellegéből adódóan a számonkérés gyakorlati.

*Lebonyolítása:*

Időtartam: 2 óra (bemelegítést és szünetet is beleértve)

Menete: Általános bemelegítés

1. gimnasztika és tornaanyag bemutatása
2. labdajáték anyagának bemutatása
3. atlétikai és a motoros képességek felmérése

Az egyes sportági részek közötti speciális bemelegítésre 10 perc áll rendelkezésre.



*Értékelés:*

Az adott évfolyamra előírt tovább haladási feltételek teljesítése és a bemutatási követelmények, felmérési eredmények értékelése.

|      |   |          |           |
|------|---|----------|-----------|
| 0 %  | – | 29,99 %  | elégtelen |
| 30 % | – | 49,99 %  | elégséges |
| 50 % | – | 69,99 %  | közepes   |
| 70 % | – | 84,99 %  | jó        |
| 85 % | – | 100,00 % | jeles     |

## 11 Tehetség gondozás

A foglalkozások célja, hogy a 11-12. évfolyamos tanulóknak heti 2 órában lehetőségük nyíljon arra, hogy a kötelezően előírt tananyagon túl felkészüljenek az esetleges középszintű, emelt szintű vizsgák letételére valamint a sportversenyeken, diákolimpiákon való minél sikeresebb szereplésre.

## 12 Érettségi témakörök

*Elméleti ismeretek*

1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek
2. A harmonikus testi fejlődés
3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében
4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben
5. Gimnasztikai ismeretek
6. Atlétika
7. Torna
8. Zenés-táncos mozgásformák
9. Küzdősportok, önvédelem
10. Úszás
11. Testnevelési és sportjátékok
12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

*Gyakorlati ismeretek*

1. Gimnasztika, mászás-függeszkedés
2. Atlétika
3. Torna
4. Labdajátékok
5. Úszás vagy küzdősport