

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT

A hat évfolyamos gimnáziumban a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg 5. évfolyamtól az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartó komplex készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljesebb ki a 7–8. évfolyamon, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségeszerű összhangjának megteremtését. A Nemzeti alaptanterv testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósításához a 7–8. évfolyamon az örök értékeket képviselő tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezük a hangsúlyt. A javasolt tartalmak feldolgozása igényes és sokoldalú mozgáskultúrával, magas szintű cselekvésbiztonsággal ruházza fel a tanulókat. Olyan tudásról van szó, melynek előnyeit észrevétlenül élvezik a mindennapok cselekvéseiben, motoros és motivációs bázisa a rekreációs célú sporttevékenységeknek, és nem utolsó sorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek előtt az élsport világába. Ez az életkor kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában. Ebből a prioritást élvező szempontból a tartalom megjelenési formái és a hozzájuk kapcsolódó módszerek is kulcsfontosságúak számíthatnak. A hat évfolyamos gimnázium 7–8. évfolyamára összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmait mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyítő, az informáltságot gazdagító, ezáltal a kognitív szférát érintő elméleti ismereteknek – természetesen szoros összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiéniával, a balesetek megelőzésével, a játékversenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzésméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

A testnevelésóra minden mozzanata a 7–8. évfolyamon is magában rejti az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztésének lehetőségét. A játék- és viselkedésszabályok betartásával a szabálykövető magatartást alapozzuk meg. De ez csak meggyőző pedagógiai tevékenység eredményeként valósulhat meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhető minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenlő feltételeket. Ilyen körülmények között az adott cél mindenki számára elérhető. Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a kötelességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felelősségérzet elismerése. Ide kapcsolhatók a felelősségvállalás másokért fejlesztési terület elvárásai. A motoros közeg természete megkívánja a társakkal való együttműködést, de együttnevelés esetén a közösséghez tartozó fogyatékkal élő társaknak történő segítség is erkölcsi kötelesség. Hazánk gazdag a nemzetközi sportsikerekben. A sportéletünk sikereinek és kiemelkedő sportembereink megismerése a *nemzeti öntudat* és *hazafias nevelés* erős érzelmeket is megmozgató eszköze. Ez a témakör minden tanulót megérinti, és büszkeséggel tölti el, nem beszélve a sportban tehetséget mutató tanulókról. Esetükben már az 7. évfolyamtól kezdve lehetőség nyílik a *pályaorientáció* megalapozására. Nincs is talán több olyan műveltségterület a közoktatásnak, amely hatékonyabb terepe lenne a *demokráciára nevelésnek*. Az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok normális kezelése alapvető elv és gyakorlat a testnevelésben ezen az iskolafokon is. A közös célért való együttműködést kínálja a motoros oktatás megannyi szituációja. Az erőszakmentességet szolgálja a testnevelés azzal is, hogy már az 7. évfolyamtól kezdve felhívja a figyelmet a

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

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

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

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

A testnevelés tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Ebből következően nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítés, a végrehajtás minőségére, mert ezek

egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Egy szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést.

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

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

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

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

A közoktatási folyamat kimeneti szakaszához közeledve a tudatosan tervezett, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez, valamint

a *demokráciára nevelés és az erkölcsi nevelés* segítségével. Az évfolyamszakasz vége az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakaszhoz tekinthető – előtérbe lép a *pályaorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás*. A tanulók értik, tudják a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének módozatait, a *testi és a lelki egészség* megőrzésére vonatkozó lehetőségeket. Az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán hangsúlyt kap a *környezettudatos nevelés* is.

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

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

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

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

A hatékony *tanulás* kompetencia segítségével a tanulók egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket, ideértve az idővel és információval való hatékony bánásmódot. A kompetencia magában foglalja az egyén tanulási folyamatának és szükségleteinek ismeretét, az elérhető lehetőségek felismerését, és az akadályok megszüntetésének képességét az eredményes edzettség és teherbírás érdekében. Ez az új tudás és készségek megszerzését, feldolgozását és asszimilálását, továbbá útmutatások keresését és alkalmazását jelenti. Ennek birtokában fejlesztik a tanulók azon képességeiket, ami rávezeti őket arra, hogy a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építsenek, annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában tudják használni.

A sport- és mozgáskultúra bázisára építve fejlődik a *vállalkozói kompetencia*, miszerint egyénileg s csapatban is képesek a személyek dolgozni. Kialakul az egyén saját erős és gyenge pontjai megítélésének képessége, valamint az a képesség, hogy az egyén a kockázatokat értékelni és adott esetben vállalni tudja. A mozgásminőség és mozgáskivitelezés elemzésén keresztül fejlődik az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség*.

## 7. évfolyam

**Óraszám:** 180 óra/év  
5 óra/hét

### Ajánlás az éves óraszám felosztásához

|           | Témakör                                            | Óraszám       |
|-----------|----------------------------------------------------|---------------|
| <b>1.</b> | <b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b> | <b>15 óra</b> |
| <b>2</b>  | <b>Sportjátékok</b>                                | <b>46 óra</b> |
| <b>3.</b> | <b>Atlétikai jellegű feladatok</b>                 | <b>40 óra</b> |
| <b>4.</b> | <b>Torna jellegű feladatok</b>                     | <b>42 óra</b> |
| <b>5.</b> | <b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>      | <b>20 óra</b> |
| <b>6.</b> | <b>Önvédelmi és küzdőfeladatok</b>                 | <b>21 óra</b> |

| Tematikai egység<br>/Fejlesztési cél                  | Természetes és nem természetes mozgásformák                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Órakeret<br>15 óra         |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                 | <p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.<br/>A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.<br/>Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete.<br/>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.<br/>Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>                                                           |                            |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b> | <p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.<br/>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.<br/>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás fejlesztése.<br/>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerése.<br/>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.<br/>A kamaszkori személyi higiénés ismeretek.</p> |                            |
| <b>Ismeretek-fejlesztési követelmények</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kapcsolódási pontok</b> |

## MOZGÁSMŰVELTSÉG

Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.  
Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása.  
Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások

### Gimnasztika

Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kéziszergyakorlatok (pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötel stb.) Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva. Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartást javító, ízületek mozgékonyágát, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.

### Képességfejlesztés

Az alap állóképesség fejlesztése és a keringés fokozása futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. a kar és a láb dinamikus erejének növelése kéziszergyakorlatokkal.

### Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is.

Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal.

### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító, eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Motoros, illetve fitsségi tesztek végrehajtása.

## ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.  
A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák.  
Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok.  
Az erősítés és a nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei.  
Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai.  
Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és egészségtudatos magatartásban.

*Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.

*Természetismeret:* testünk, életműködéseink.

*Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció

### **Kulcsfogalmak/**

Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség,

|                 |                                                                                                                                                                            |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>fogalmak</b> | egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség. |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>Tematikai egység/<br/>fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Sportjátékok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Órakeret<br/>46 óra</b>                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>A sportjátékok alapvető technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és feladatok aktív értő elsajátítása. Törekvés a technikai és taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai elemeinek bővítése. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok ismereti körének kibővítése.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>A sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés felkeltése, megszilárdítása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz, képességekhez igazodó sportjáték gyakorlása.</p> <p><b>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai, csapatai, személyiségei.</b></p> |                                                                                                                                                                          |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                               |
| <p><b>Legalább két labdajáték választása kötelező.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Ügyességi gyakorlatok labdával, Labdavezetés: félaktív védővel szemben játékos formában; cselezés.</p> <p>Megállás, sarkazás, önpasszból és kapott labdával meghatározott helyen és időben.</p> <p>Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás, Lepattanó labda megszerzése után kosárra</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> |

dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával. Átadások, átvételek: átadások különböző irányba és távolságra, mozgás közben kétkezes mellső átadással, pattintva is.

Páros lefutás.

Gyors indítás párokban.

*Taktikai gyakorlatok*

Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde.

*Játékelemek alkalmazása:* 1:1; 2:1; elleni játék.

*Képességfejlesztés*

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás gyakorlatokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése: helyzetfelismerés, kreativitás stb., az üres helyek, az előnyök felismerése, a célba találás, az összjátékban való eredményes részvétel.

*Játékok, versengések*

A kosárlabdázás technikai és taktikai készletének tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal a szabályok körének bővítése. Kosárra dobó versenyek.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Baleset megelőzés a játékelemek szabályos körültekintő végrehajtásával, a játékszabályok betartásával a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.

Cél: a kosárlabdázás megszerettetése, rekreációs sportágként is gyakorolható

Röplabdázás

*Labdás technikai gyakorlatok*, a tanult játékelemek tökéletesítése: alkar -, kosárérintés-, alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

*Kosárérintés változatai:* előre-hátra, alacsony és közepesen pattanó labdával. Kosárérintés célba, kosárba, különböző magasságba kifeszített zsinór fölött.

*Alsó egyenes nyitás:* a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, párokban a zsinór, háló felett.

*Alsó egyenes nyitás-fogadás* gyakorlása csoportokban, forgással.

*Taktikai gyakorlatok:* Támadási alapformák. Helyezkedés.

*Képességfejlesztés*

A labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, egyensúlyérzékelés).

Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával.

*Játékok, versengések*

Az alapérintések folyamatos tökéletesítése és a játék

*Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia

*Biológia, egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok



eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2,3:3 elleni játék  
*Versengések* egyénileg, párokban különböző érintésekkel.  
*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*  
Szabadidőben szabadterén, strandon is játszható egyszerűsített formában is.

#### Kézilabdázás

Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása, indulócselek, ütközések.

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között irányváltatással, ritmusváltatással. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek.

Átadások: test előtti átadások, test mögötti átadások, oldalról jövő labda elkapása.

Kapura lövések: kitámasztásból, felugrásból,

*Kapusmunka:* helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén.

Védés kézzel-lábbal, indítások megelőzése.

*Taktika:* Egyéni taktika - betörések egyénileg labdával és labda nélkül. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Védőtől való elszakadás, melléállásos elzárás, gyors indítások. Lerohanásos támadások rendezetlen védelemmel szemben. Ötletjáték.

Csapatrészt és csapattaktika: 1:1,2:1, 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék.

Védekezés emberfogással.

#### *Képességfejlesztés*

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

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

#### *Játékok, versengések*

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

#### Labdarúgás

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

Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal.

Átadások, passzolások mindkét lábbal haladás közben.

Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltatással.

Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel.

Levegőből érkező labda levétele belsővel. Labda toppolása.

Rúgások: belő-, teljes-, külső csüddel állított labdával,

különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással,

irányváltatással.

Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával, felugrásból.

Cselezés: testcsel, labda elhúzása oldalra labdavezetésből, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépés, hátrahúzás. Helyezkedés a támadó és a kapu közé. Partdobás.

*Kapusmunka:* guruló-, ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

*Taktikai gyakorlatok:* Gyors támadásba rendeződés és visszarendeződés. Poszt vagy udvaros gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Egyből játék, 4:2 elleni játék.

### *Képességfejlesztés*

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

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

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

### *Játékok, versengések*

A játékelemek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci.

Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Játék egy kapura két labdával.

Részvétel az iskolai bajnokságban.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

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

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

## ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

Bővülnek az egyéni és csapattaktikai ismeretek, a játékszabályok, és a játék vezetéséhez tartozó ismeretek.

A motoros képességek fejlesztéséhez kapcsolódó módszerek.

A csapatjáték szerepe a társas együttműködés, a közösségi sikerek, a fair play, a szabálykövető magatartás terén.

A sportolói magatartás: a durvaság, agresszió elutasítása.

A sportjátékok rekreációs szerepe az egészséges életmód

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kialakításával.<br>Balesetvédelmi és elsősegély-nyújtó alapismeretek.<br>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban<br><b>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>Fogalmak</b>                                                                                                                                                           | Aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpasz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás.<br>Adogató, alsó egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák.<br>Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás.<br>Átadócsel, rúgócsel, toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia. |

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                  | <b>Atlétikai jellegű feladatok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Órakeret<br/>40 óra</b> |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                         | A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok.<br>Rajttechnika, az indítási jelek.<br>A futómozgás technikája: vágta-, tartós futás.<br>A nekifutás ebességének és távolságának megválasztása.<br>Kislabdahajítás.<br>A kar-, és lábrendítések szerepe az el-, és felugrások esetében.<br>Az atlétikai versenyszabályok.<br>Szervezési feladatok: tanórai versenyek                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | Az atlétikai mozgások sokoldalú és célszerű alkalmazása.<br>A futó-, ugró-, és dobógyakorlatok a képességeknek megfelelő elsajátítása, alkalmazása.<br>A teljesítmények javulását elősegítő motoros képességek fejlesztése.<br>A vágta-, és tartós futás technikájának javítása.<br>Ugrásoknál az optimális nekifutás kimérése, a kar-, és a lábmunka kialakítása.<br>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és a kidobás összekapcsolása.<br>Az ugrásoknál és a dobásoknál működő fizikai törvényszerűségek.<br>A futás és kocogás élettani jelentőségének ismerete.<br>Az érdeklődés felkeltése az atlétikai mozgások, a sportolás és a rendszeres testmozgás iránt. |                            |
| <b>Ismeretek fejlesztési követelmények</b>                    | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |

## MOZGÁSMŰVELTSÉG

### Futások, rajtok

A korábban tanultak gyakorlása: álló-, térdelőrajt.

Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. gyorsfutások játékosan és versenyszerűen. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos emelésével. Váltófutás: a váltózónában egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv-, és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal. Futóiskolai gyakorlatok.

### Szökdelések, ugrások

Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat fel-, és elugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló és lépő technikával, a nekifutás, az elugrás és a talajfogás gyakorlása. Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és az elugrás iskolázása.

### Dobások

Dobóiskola: hajítások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, célba is. Kislabdahajítás helyből, nekifutással, hármas lépésritmusból.

### Képességfejlesztés

Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal, vágtafutásokkal. Az idő-, és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal.

Gyorskoordinációs képességfejlesztés: különbözősebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futásokkal.

Az ugráshoz szükséges gyorsító fejlesztése: szökdelő és ugróiskolai feladatok.

A dobóerő fejlesztése tömött labdával végzett dobásokkal.

### Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítása versenyszerűen alkalmazott testnevelési játékokkal: játékos feladatok.

### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikai mozgásformák eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást.

A futások különböző formái, a különböző helyszíneken, terepen történő gyakorlása a szabadidőben végezhető rekreációs tevékenységek tárházát bővíti.

## ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A rajtolás sikere: az indulás utáni fokozatos gyorsulás, a kar és

### *Ének-zene:*

ritmusgyakorlatok, ritmus.

### *Biológia* egészségtan:

energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.

*Informatika:* táblázatok, grafikonok.

*Földrajz:* térképismeret.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>a láb technikája.<br/>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.<br/>Az aktív elugrás értelmezése.<br/>Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, ismerni a szervezet megterhelését, károsodását okozó erőedzések hatását.<br/>A mozgáskoordináció szerepe az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.<br/>Az akarati tényezők szerepe az állóképesség fejlesztésében.<br/>Alapvető ismeretek a terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervezetre gyakorolt hatásukról.<br/>Az atlétikai képességek fejlesztése pozitív hatással van a magatartásbeli tulajdonságokra.</p> |                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás átlépő technikával, hármás-ötös lépésritmus, ideg-izomkapcsolat, reagáló gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p> |

| <p><b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b></p>                  | <p><b>Torna jellegű feladatok</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Órakeret<br/>42 óra</b></p> |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                                         | <p>A testtömeg feletti uralom segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.<br/>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.<br/>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, segítségadás mellett.<br/>Az aerobik alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.<br/>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.<br/>Támaszugrások biztonságos végrehajtása. Technikailag helyes járások, futások és szökdelések.<br/>Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás.</p> |                                   |
| <p><b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b></p> | <p>A tornajellegű gyakorlatok igényes és helyes testtartással történő végrehajtása.<br/>Összefüggő gyakorlatok összekötő elemek alkalmazásával: talaj, gerenda, gyűrű.<br/>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában a kreativitásra, és igényes kivitelezésére törekvés, zenével összhangban történő végrehajtás.<br/>A figyelemkoncentráció, az önkontroll, és a kitartás képességének fejlődése.<br/>Önállóság, együttműködés, segítségnyújtás.</p>                                                                                                                                                               |                                   |
| <p><b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b></p>                   | <p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |
| <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG<br/>Torna (talajtorna, szertorna)</p>             | <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                   |

**A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.**

*Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:*

Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső-, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszban. Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző befejező helyzetekbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, lábmozgással. Mellső mérlegállás.

Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és a nélkül is. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő gurulóátfordulás néhány lépésből nekifutással (fiúknak). Kézen átfordulások oldalra mindkét irányba nyújtott testtel megközelítően.

Összefüggő talajgyakorlat.

Ugrószekevény szélkében

(lányoknak 3-4, fiúknak 4-5 részen): guggolóátugrás, felguggolás, leterepesztés, gurulóátfordulás a szekevényen talajról elrugaszkodással.

*Függés gyakorlatok:* Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén. Függeszkedési kísérletek bordásfalán jobbra-balra, lefelé-fölfelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek (fiúknak).

Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefuggés; lendület előre zsugorlefuggésbe, zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.

Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra, fellendülés lebegőfüggésbe, zsugorlefuggés; ereszkedés hátsó lefuggésbe; függésben lendület előre-hátra, homorított leugrás.

*Egyensúlyozó gyakorlatok:* Magas gerendán, ferde padon, 1 m-es gerendán: természetes és utánozó járások, futások, fordulatok. Érintőjárás, hármas lépés.

Járás guggolásban, mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből.

Aerobik: (fiúknak-lányoknak)

Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatásokkal, forgással, karmunkával, komplett gyakorlatlánc zenére.

Ugrókötél gyakorlatok lányoknak és fiúknak is

*Lengetések:* oldalt, elől, fent, fűnyíró, 8-as figura.

*Kötéláthajtások:* egy-, illetve páros lábon szökdelések előre-hátra; kötéláthajtás helyben és mozgásközben.

*Kombinációk.*

*Fordulatok.*

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek fejlesztése: talajgyakorlatokkal, gyűrűgyakorlatokkal, ugrószekevény alkalmazásával (téri tájékozódó képesség, ritmusérzék)

törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő, tömegközpon

*Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.

*Ének-zene:* ritmus és tempó

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés fejlesztése: gerendán végezhető variálható gyakorlatok. A váll, a kar és a törzs erősítése támasz-, és függéshelyzetben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a fontosabb izomcsoportok erősítése céljából.</p> <p>Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.</p> <p>Játékok, versengések<br/> Testnevelési játékok a tornaszerek célszerű felhasználásával.<br/> Játékos feladatok ugrókötéllal, kötélhajtással.<br/> Összefüggő talajgyakorlat: lányoknak-fiúknak;<br/> gerendagyakorlat lányoknak összekötő elemek felhasználásával;<br/> Tehetséggondozás: versenyeken való részvétel, irányítás a versenysport felé.<br/> Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés<br/> Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel.<br/> A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal.<br/> Az erő-, és nyújtógyakorlatok összhangja.<br/> A tornajellegű feladatmegoldások növelik a mindennapok cselekvésbiztonságát.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak folyamatosan bővülő szaknyelvi ismeretei.<br/> A sportági bemelegítés speciális szempontjai.<br/> Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.<br/> A mozgáshibák, a technika javítása, az önkontroll elősegítése.<br/> A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztása.<br/> A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó alapismeretek.<br/> Versenyrendezés, szervezés.<br/> A segítségnyújtás, és biztosítás módjának verbális és gyakorlati ismeretei.</p> |                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Futólagos kézállás, repülő-guruló átfordulás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, ugrókötéll gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás.</p> |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél | Alternatív környezetben űzhető sportok                                                                                                                                                                           | Órakeret<br>20 óra |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>         | <p>Az alternatív környezetben űzhető sportok alapttechnikái.<br/> A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.<br/> A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó</p> |                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>képessége közötti összefüggés ismerete.<br/> A természeti környezetben üzhető sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.<br/> A mostoha időjárási viszonyok között végzett testmozgás, célszerű öltözék.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

| Ismeretek, fejlesztési követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kapcsolódási pontok.                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> <b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy,</b> az évszaknak megfelelő és a körülményekhez igazodó fizikai aktivitás: gyalogos-, kerékpártúrák, kirándulás, kocogás, tartós futás a szabadban, tájfutás; kerékpározás, BMX, görkorcsolya, gördeszka; hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, alpesi-síelés; asztalitenisz, tollaslabda, floorball, T ball, frizbi, Turul, Nordic Walking. Játékok a szabadban pl. számháború, partizán, Métajátékok.</p> <p>Például:</p> <p>Asztalitenisz: folyosón, szabadban felállított asztalokon is.<br/> <i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt gyakorlatok.<br/> <i>Technikai elemek:</i> alapállás, ütőtartás; lábmunka, tenyeres hosszú adogatás, fonák hosszú adogatás, alapszervák.</p> <p>Nordic Walking(NW)<br/> <i>Technikai elemek:</i> Alaplépés, a diagonális lépés elsajátítása, (az ellentéte kar és lábmunka összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata.(lendülete ad, elősegíti az erőkifejtést, egyensúlyozó hatás). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között. (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugrótechnikák.</p> <p>Turul</p> | <p><i>Földrajz:</i><br/> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképismeret<br/> A természetben található élőlények</p> <p><i>Biológia, egészségtan:</i><br/> anatómiai ismeretek,</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Technikai elemek:</i> adogatás, adogatás átlósan és egyenesen; a labda megütése alulról és felülről, falra, háló felett.</p> <p>Képességfejlesztés<br/> <i>Nordic Walking:</i> Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordinációs képesség, mozgékonyaság, gyorsaság) az NW-technika gyakorlása alkalmazkodva az időjárási feltételekhez.<br/> <i>Turul:</i> A nyári időszakban a szabad levegőn végzett testmozgással az edzettség fokozása.</p> <p>Játékok, versengések<br/> <i>Asztalitenisz:</i> labdapattogatás az ütő tenyeres, ill. fonák oldalán, különböző testhelyzetekben. Ütögetés falra, párokban.<br/> Rövidített, szabályos játszmák.<br/> <i>Turul:</i> ütögetések és nyítások különböző méretű és felületű célba. Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzészerűen.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés<br/> Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között üzhető új testedzési formák megismerése, játékos szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Balesetek megelőzése: a technikailag helyes végrehajtás.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br/> Információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítéséhez.<br/> Az asztalitenisz kellékei, játékszabályai.<br/> A NW.alaptechnika helyes alkalmazása, az időjárásnak megfelelő öltözék (megfelelő bot, övtáska, réteges öltözködés, kényelmes cipő stb.).<br/> A szabadtéren különböző évszakokban végezhető sportolás egészségvédő hatása (szív, keringési rendszer, jó erőnlét stb.).<br/> A Turul játék kellékei, a játéktér, játékszabályok (5x10 m-es terület, 2m.magas háló, keményfából készült körecset formájú ütő és teniszlabda). Versenyszabályok: egyéni, páros, vegyes páros, pontszámítás stb.<br/> Környezetkímélő magatartás.</p> |                                                                                                                            |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Tenyeres adogatás, fonák adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, Turul, egészségvédő hatás, rekreáció</p> |

|                                                 |                                                                                                              |                                    |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <p><b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b></p> | <p><b>Önvédelmi és küzdő jellegű sportok</b></p>                                                             | <p><b>Órakeret<br/> 21 óra</b></p> |
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                    | <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.<br/> Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és kihúzás.</p> |                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>A dzsúdó elemi guruló és eséstechnikái. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem.</p> <p>Az érzelmek és az agresszió szabályozása. A másik teljesítményének elismerése.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai.</p>                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és a gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>Az önvédelmi módszerek megismerése. A gyakorlatok kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. Önfegyelem, fájdalomtűrés.</p> |
| <b>Ismeretek/fejlesztési körülmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <p>Szabadulás fojtásfogásból. felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeke, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeke után a tanult dobástechnikák alkalmazása. (pl. oldalra kitéréssel, majd külső horogdobás)</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>Emelések és védekeük. mellső, hátsó és oldalemelések.</p> <p>A grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú társsal.</p> <p>Dzsúdó</p> <p><i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra oldalra - különböző kiindulási helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, hajlított állás). Társas rávezető gyakorlatok.</p> <p><i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismeret.</p> <p>Mini földharc küzdelem leszorítási technikák befogására irányulóan.</p> <p><i>Állás küzdelem (dzsúdó)</i></p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az önvédelmi és küzdősportok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák, játékos, egyéni és páros gyakorlatok fejlesztésével.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.</p> <p>Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a dzsúdó és a grundbirkózás elsajátított elemeinek alkalmazásával.</p> <p>Tehetség gondozás, a versenysport felé irányított felkészítés.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti és ősi magyar harci kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai alapismeretek, testi-lelki harmónia.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták a veszélyhelyzetek felismerése és elkerülésére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.<br/> Tilos, szabálytalan fogások.<br/> Alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztési módszerek.<br/> A küzdősportok személyiség fejlesztő értékeinek ismerete.<br/> Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.<br/> A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselői.<br/> Alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartása: a gyakorlás és pihenés helyes aránya.<br/> Az óvatosság, figyelem, és a józan helyzetmegítélés fontossága mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, vigyázatlanságot, és a félelmet.</p> |                                                                                            |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Egyenes ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás<br/>felső egyenes kalapácsütés</p> |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén</b></p> | <p>Egyszerű relaxációs technikák ismerete.<br/> Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.<br/> Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatai.<br/> Az összehangolt, feszes tornászos testtartás kritériumainak való megfelelés.<br/> A kamaszkori személyi higiéné ismerete.</p> <p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i><br/> A célszerű és eredményes óravezetés</p> |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### *Sportjátékok*

A sportjátékok technikai és taktikai ismereteinek bővülése.

Jártasság a helyzetmegoldásokban (taktika).

A játékszabályok bővített körének ismerete és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködési készség kialakítása, és alkalmazása.

Sportszerűtlenségek, durva magatartásbeli hibák véleményezése.

Sporttörténeti ismeretek, tájékozottság a labdajátékok terén.

### *Atlétika jellegű feladatok*

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

Futó-, ugró-, és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő tudása, a tanult versenyszabályok alkalmazása.

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

Az atlétikai alapmozgásokban törekvés a jobb technikai bemutatásra.

A lendületszerzés, elrugaszkodás és a befejező mozgások összekapcsolása.

A futás, kocogás élettani jelentőségének ismerete.

### *Torna jellegű feladatok*

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erő kifejtés összhangja a torna jellegű mozgásokban.

Talajon, gerendán, gyűrűn a látható fejlődés megmutatkozzon a bemutatásban, gyakorlásban, gyakorlat összeállításban.

A szekrény- és támaszugrások bátor végrehajtása, a képességeknek megfelelően.

Az aerobik gyakorlatok kivitele, zenével történő összehangolása.

Önkontroll, együttműködés, segítségnyújtás a torna jellegű feladatok végrehajtásánál.

### *Alternatív környezetben űzhető sportok*

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formák.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek bővülése.

A természeti erők és a sport kapcsolódása és jártassági szinten történő ismerete.

A verbális és gyakorlati kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás.

### *Önvédelmi és küzdőfeladatok*

A grundbirkózás alapszabályainak, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatok kontrollált végrehajtása társsal.

Jártasság állasküzdelemben.

A fenyegetettségi szituációk felismerése, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

Önfegyelem, fájdalomtűrés

## 8. évfolyam

### Ajánlás az éves óraszám felosztásához

**Óraszám:** 180 óra/év  
5 óra/hét

|           | <b>Témakör</b>                                     | <b>Óraszám</b> |
|-----------|----------------------------------------------------|----------------|
| <b>1.</b> | <b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b> | <b>16 óra</b>  |
| <b>3.</b> | <b>Sportjátékok</b>                                | <b>42 óra</b>  |
| <b>4.</b> | <b>Atlétikai jellegű feladatok</b>                 | <b>40 óra</b>  |
| <b>5.</b> | <b>Torna jellegű feladatok</b>                     | <b>42 óra</b>  |
| <b>6.</b> | <b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>      | <b>20 óra</b>  |
| <b>7.</b> | <b>Önvédelmi és küzdő feladatok</b>                | <b>20 óra</b>  |

| <b>Tematikai egység<br/>/Fejlesztési cél</b>                   | <b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Órakeret<br/>16 óra</b> |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                          | A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.<br>A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.<br>Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete.<br>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.<br>Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.                                                          |                            |
| <b>A tematikai<br/>egység nevelési-<br/>fejlesztési céljai</b> | Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.<br>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.<br>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás fejlesztése.<br>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerése.<br>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.<br>A kamaszkori személyi higiénés ismeretek. |                            |

| Ismeretek-fejlesztési követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kapcsolódási pontok                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.<br/> Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása.<br/> Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások</p> <p>Gimnasztika<br/> Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kéziszergyakorlatok (pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötel stb.)<br/> Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva. Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartást javító, ízületek mozgékonyágát, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés<br/> Az alap állóképesség fejlesztése és a keringés fokozása futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar és a láb dinamikus erejének növelése kéziszergyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések<br/> A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is. Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító, eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.<br/> A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák.<br/> Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok. Az erősítés és a nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai.<br/> Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és egészségtudatos magatartásban.</p> | <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> |

|                                |                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b> | Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatosság, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, időtartam, edzhetőség. |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Sportjátékok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Órakeret<br/>42 óra</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>A sportjátékok alapvető technikai és taktikai tudásának elsajátítása, és az abban résztvevő testnevelési játékok és játékos feladatok aktív végrehajtása.</p> <p>A technikai és taktikai játékelemek pontos végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása, szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés.</p> <p>Részvétel a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>A technikai és taktikai játékelemek eredményességre törő alkalmazása a testnevelési játékokban és sportjátékokban.</p> <p>Új technikai és taktikai elemek elsajátítása, alkalmazása.</p> <p>Taktikai helyzetek megoldása, a játékszabályok kibővített körének ismerete és alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem, konfliktusok megoldása, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdítása, az egyéni képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakítása, rekreációs-célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei. A világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Legalább két labdajáték választása kötelező.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Kosárlabdázás</p> <p>Az előző években tanultak bővítése:</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdavezetés, labdavezetés aktív védővel szemben, megindulás-megállás, sarkazás.</p> <p>Kosárra dobások fektetett dobás labdavezetésből; kapott labdával. Közép és távoli dobások helyből.</p> <p>Átadások, átvételek különböző irányokba, távolságra, helyben, mozgás közben. Kétkezes mellső-, felső-, pattintott átadás.</p> <p>Páros lefutások; Gyors indítás párokban. Bejátszás befutó párnak.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i></p> <p>Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező támadóval szemben.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése,</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p><i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1; 2:1 elleni játék félaktív és aktív védővel szemben. Létszámfölényes játék: 2:1; elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i><br/> Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képesség fejlesztés labdás gyakorlatokkal: idő, pontosság, feladat bonyolultsága, a mozgás összehangolása. Kognitív képességfejlesztés: helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb. Az üres helyek felismerése, az ellenfél akadályoztatása, az összjáték eredményességének fontos összetevője.<br/> A komplex képességfejlesztés hozzájárul a szervezet edzettségéhez, fittségéhez.</p> <p><i>Játékok, versengések</i><br/> A kosárlabdázás technikai-taktikai tárházának tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal. A szabályismeretek körének bővítése.<br/> Kosárra dobó versenyek.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i><br/> Baleset-megelőzés, a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos körültekintő végrehajtásával, a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.<br/> A kosárlabdázás megszerettetése hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.</p> <p><b>Röplabdázás</b><br/> <i>Labdás technikai gyakorlatok a tanult játékelemek tökéletesítése:</i><br/> Alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés, alsó egyenes nyitás egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.<br/> <i>Kosárérintés változatai:</i> Kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen elpattanó labdával, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinórok fölött.<br/> <i>Felső egyenes nyitás:</i> egyénileg fallal szemben; párokban zsinór, háló felett.<br/> Nyitás a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületekre. az alapvonal különböző pontjairól.<br/> <i>Felső egyenes nyitás-fogadás:</i> alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.<br/> <i>Egyenes leütés:</i> gyakorlása először zsinór és háló nélkül, majd zsinór és háló felett.<br/> Feladás-leütés: gyakorlása pontosan feladott labdából.<br/> Egyéni sáncolás: a sáncolás mozgássorozatának folyamatos végrehajtása egyénileg falnál, zsinór, háló felett.<br/> Feladás, leütés, sáncolás: csoportokban szerepcserével.<br/> <i>Taktikai gyakorlatok:</i> támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> | <p>energianyerési folyamatok</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|



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

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

*Játékok, versengések*

Az alapérintés tökéletesítése, a játékelemek eredményességének fokozása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával.  
2:2, 3:3 elleni játék a tanult érintések alkalmazásával.

Versengések egyenileg, párokban.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható.

**Kézilabdázás**

*Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok, labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselek, le-, és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajról felugorva. Résekre helyezkedés. Esések, tompítások.

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között, irány és ritmusváltoztatással. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási és átadási cselek. Átadások: test előtt, oldalról és hátulról érkező labda elkapása, test mögötti átadások. Kapura lövések: lendületszerzésből, felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is.

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

*Kapusmunka:* helyezkedés, védekezés, ill. támadás, gyorsindítás esetén. Védés kézzel-lábbal, 7 m-es véde.

*Taktika:* Egyéni taktika: betörések labdával, labda nélkül.

A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrészes és csapattaktika: 1:1, 2:2, 1:3, 2:3, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással 6:0-s, 5:1-es terület védelemmel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték.

Támadásból védekezésbe gyors visszahelyezkedés.

*Képességfejlesztés*

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

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

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

*Játékok, versengések.*

A kézilabdázás technikai, taktikai elemeinek bővítése,

begyakorlása célirányos testnevelési játékokkal. Célba dobó versenyek: a kézilabda szabályainak bővítése.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.*

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

Labdarúgás

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatokban. Labdahúzogatás haladás közben, görgetések, fordulatokkal. Átadások, átvételek mindkét lábbal. Átadások mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával.

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

Dekázás: haladással, irányváltoztatással, csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcel, labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátrahúzással. Szerelés: alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Partdobás szabályosan.

*Kapusmunka:* guruló-, ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős labda megfogása, lábbal védés, kidobás.

*Taktikai gyakorlatok:* gyors támadásba felfejlődés, visszarendeződés. Poszt vagy udvaros gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásból védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadás súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

*Képességfejlesztés*

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

*Játékok, versengések*

A játékelemek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz. Vonal foci. Játék egy

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai labdarúgó bajnokságban. Az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés az évszakhoz, időjáráshoz igazodó specifikus bemelegítő gyakorlatokkal, a technikai és taktikai elemek szabályos végrehajtásával. Az izmok erősítésének, nyújtásának elvei a sportsérülések megelőzése érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel.</p> <p>A sokoldalú játéktudás bővíti a fizikai rekreációra alkalmas sportágak körét.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sportág technikai végrehajtására, a hibajavítására, a taktikai megoldásokra vonatkozó ismeretek bővítése.</p> <p>A sportjáték szabályok ismeretének, az egyéni és a csapattaktikai elemek bővítése. Alapvető fejlesztési módszerek a motoros képességek fejlesztéséhez.</p> <p>A csapatjáték szerepe a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága. A sportolói és szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p> <p>A labdarúgással kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély nyújtási ismeretek.</p> <p>A sportjáték rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A labdarúgás kiemelkedő magyar bázisai, személyiségei, nemzetközi sikerei.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Félaktív -, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, befutás, páros lefutás, 1:1, 2:2, elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolások, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses, bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgó csel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportág specifikus bemelegítés, deviancia.</p> |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél | Atlétikai jellegű feladatok                                                                                                        | Órakeret<br>40 óra |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Előzetes tudás                       | A tanult futó-, ugró és dobógyakorlatokban való jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. |                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>A futómozgás technikájának alkalmazása vágta illetve tartósfutásban.<br/>A nekifutás távolságának és sebességének megválasztása.<br/>Kislabdahajtás<br/>A kar-, és a lábmunka jelentősége az el-, és felugrásoknál.<br/>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.<br/>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyeken.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.<br/>Futó-, ugró és dobógyakorlatok képességeknek való elsajátítása, és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.<br/>A teljesítmények javulását elősegítő motoros képességek fejlesztése.<br/>A vágta-, tartós-, váltófutás technikájának javítása.<br/>Ugrásoknál az optimális nekifutás, az erőteljes kar-, és lábmunka kialakítása.<br/>A hajításoknál és lökéseknel a lendületszerzés és a kidobás összekapcsolása.<br/>Az ugrásoknál és dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségeinek ismerete.<br/>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.<br/>Az érdeklődés felkeltése az atlétikai mozgásformák, a rendszeres testedzés, a sportolás iránt.</p> |
| <p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>Futások, rajtok<br/>A korábban tanult rajttechnikák (álló-, térdelő rajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgepről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal, 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyszerűen 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás, a táv fokozatos növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai feladatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások<br/>Szökdelő, ugróiskolai feladatok. Sorozat el-, és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló-, vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sáv). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok<br/>Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, célba is. Vetés: egy és két kézzel mindkét oldalra. Kislabdahajtás célba, helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból.<br/>Súlylökés helyből, becsúszással.</p> <p>Képességfejlesztés<br/>Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.<br/>Az aerob állóképességek fejlesztése növekvő intenzitású futásokkal.</p> | <p><i>Ének, zene:</i><br/>ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia, egészségtan,:</i><br/>energianyerés,<br/>szénhidrátok, zsírok,<br/>állóképesség, erő,<br/>gyorsaság</p> <p><i>Informatika:</i><br/>táblázatok, grafika</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Az ugrásokhoz szükséges gyorsuló fejlesztése szökdelő és ugróiskolai feladatokkal, sorozat el- és felugrások. A dobóerő és ügyesség fejlesztése tömöttlabda dobásokkal.</p> <p>Játékok, versengések<br/>Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és az elérhető teljesítmények fokozását elősegítő játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés<br/>Az atlétikai mozgások technikájának optimalizálása növeli a mindennapi életben történő cselekvés és mozgáshelyzetek biztonságos megoldását.<br/>Az életkorhoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus mozgásformák eredményes elsajátítását, rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást.<br/>A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára.<br/>Levezetés, a szervezet lecsillapítása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>A rajtolás sikerében szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának jelentősége. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő fizikai törvényszerűségek.<br/>Az aktív elugrás értelmezése.<br/>Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.<br/>A mozgáskoordináció szerepe az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.<br/>Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben.<br/>Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.<br/>Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképeségre.<br/>Az atlétikai képesséssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p> |                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p> |

|                                                     |                                       |                                   |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <p><b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b></p> | <p><b>Torna jellegű feladatok</b></p> | <p><b>Órakeret<br/>42 óra</b></p> |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>A testtömeg feletti uralom, segítségadás mellett.<br/> A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos megoldása.<br/> Kötélmászás a képességeknek megfelelő magasságig.<br/> Egyensúlygyakorlatok a képességeknek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.<br/> Aerobik 2-4 ütemű gyakorlat alaplépésekből, egyszerű kartartásokkal, zenére is.<br/> A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos elemei.<br/> Technikailag helyes járások ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás<br/> Balesetvédelem.<br/> Segítségnyújtás társaknak.</p>                                                                                                   |
| <p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakulására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.<br/> Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása összekötő elemek alkalmazásával.<br/> A szekrény és támaszugrások biztonságos végrehajtása a képességeknek megfelelő magasságon.<br/> Az aerobik gyakorlat végrehajtásában kreativitásra, igényességre törekvés.<br/> Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.<br/> Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b> <span style="float: right;"><b>Kapcsolódási pontok</b></span></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> Torna (talajtorna, szertorna).<br/> <b>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</b><br/> <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i><br/> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső-hátsó fekvőtámaszban haladással is.<br/> Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás-, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal.<br/> Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiindulási helyzetekből különböző befejező helyzetekbe. Gurulóátfordulások sorozatban is.<br/> Fejállás különböző kiindulási helyzetekből különböző lábtartásokkal és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra mindkét irányba közelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat.<br/> Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe, és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak).<br/> Ugrószekrény széltében (lányoknak 3-4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elrugaszkodással; felugrás, leterpesztés</p> | <p><i>Fizika:</i><br/> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia, egészségtan:</i><br/> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

*Függésgyakorlatok:* Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélben. Függeszkedési kísérletek bordásfalán lefelé és felfelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélben (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefuggés; lendület előre-hátra zsugorlefuggésbe; zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe, homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefuggés, ereszkedés hátsó lefuggésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás.

*Egyensúlyozó gyakorlatok:* Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon, természetes, utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányok): Járások előre, hátra, oldalra, fordulatok. Érintőjárás különböző kartartásokkal. Hármás lépés, járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből.

#### Aerobik (lányoknak-fiúknak)

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

#### Ugrókötél gyakorlatok (lányoknak-fiúknak)

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

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

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

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

#### Képességfejlesztés

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódás mozgásállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal.

Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térd feszítő, -hajlító, csípőfeszítők, hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyök ízület-feszítők, -hajlító).

Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

#### Játékok, versengések

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával.

Játékos feladatok ugrókötéllel.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Összefüggő talajgyakorlat, gerendagyakorlat, gyűrűgyakorlat: önálló összeállítás, bemutatása.</p> <p>Tehetséggondozás a torna, aerobik és ugrókötel sportágakban, irányítás a versenysport felé.</p> <p><i>Prevenció, egészségfejlesztés</i></p> <p>Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal, és az aerob jellegű munkavégzéssel.</p> <p>A test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakítása különböző támaszban, függésben végzett gyakorlatokkal, az erő-, és nyújtógyakorlatok összhangjának megteremtésével.</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldások növelik a cselekvésbiztonságot a mindennapi életben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A torna jellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.</p> <p>A sportágak specifikus, önálló bemelegítésének szempontjai.</p> <p>Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető élettani és anatómiai ismereti.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technika javítása és az önkontroll fejlesztése.</p> <p>A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.</p> <p>A zenei és esztétikai alapismeretek.</p> <p>Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.</p> <p>A torna jellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és lebonyolítás szabályai.</p> <p>A feladat megoldások során az egymásnak nyújtott segítségadás és biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismereti.</p> <p>Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó alapismeretek.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz</p> |



| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Alternatív környezetben űzhető sportok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Órakeret<br>20 óra                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.<br>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata A természeti környezet és a szervezet alkalmazkodóképessége közötti összefüggések ismerete.<br>A természeti környezetben a sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedés szabályai.<br>A mostoha időjárási viszonyok melletti sportolás.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbfejlesztése.<br>A játék-, és sportkultúra gazdagodása a szabadidős szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának ismerete.<br>Az évszakoknak megfelelő rekreációs sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.<br>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.<br>A szabadban végzett mozgások, és a környezettudatosság jelentőségének elismerése.<br>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség kialakítása.<br>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése, a hagyományos és újszerű mozgásanyag elsajátítása.<br>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozása. |                                                                            |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmény</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                 |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> <b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy</b> az évszagnak megfelelő és a körülményekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos-kerékpártúrák, kirándulások, kocogás, tartós futás a szabadban, tájfutás, BMX, görkorcsolyázás, gördeszkázás, hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, alpesi síelés, asztalitenisz, tollaslabda, floor-ball, T-ball, frízbi, Nordic Walking, Játékok a szabadban: számháború.</p> <p>Például:</p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalokon).<br/> Előkészítő gyakorlatok. Technikai gyakorlatok: alapállás, ütőtartás, lábmunka.</p> <p>Nordic Walking (NW)<br/> <i>Technikai elemek:</i> diagonál lépés, gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák. A bot funkcionális használata.</p> <p>Képességfejlesztés<br/> Az asztalitenisz játékhoz szükséges koordinációs képességek</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>fejlesztése játékos gyakorlatokkal, az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése a sportág igényeinek megfelelően.</p> <p><i>Nordic Walking:</i><br/>Sokoldalú motoros képességfejlesztés.(állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyaság, gyorsaság). ANW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai</p> <p>Játékok, versengések</p> <p><i>Asztalitenisz:</i> a játékoknál felsorolt gyakorlatok.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között végezhető új testedzési formák megismerése, gyakorlása jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének ellenálló és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvés biztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával preventív ismeretek átadása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>Az asztalitenisz játékaik és kellékei.</p> <p>A NW-alaptechnika helyes kivitelezésével és a káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek (botválasztás, bot által bezárt szög, a felsőtest tartása, karmunka).</p> <p>A NW kellékei (megfelelő méretű bot, övtáska, réteges öltözködés, esőkabát, kényelmes cipő folyadék stb.).</p> <p>A szabadterén történő sportolás egészségvédő hatásai: szív és keringési rendszer, jó erőnlét, pozitív neurológiai hatás stb.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p> |                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Tenyeres adogatástenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, egészségvédő hatás, rekreáció.</p> |

| Tematikai egység/<br>fejlesztési cél | Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok                                                                                                                                                                                                                                               | Órakeret<br>21 óra |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>         | <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.<br/>Grundbirkózás, alaphelyzetek, kitolás és kihúzás.<br/>A dzsúdó elemi guruló-, és esés gyakorlatai.<br/>Néhány egyszerű önvédelmi fogás.<br/>A test-test elleni küzdelem.<br/>Az érzelmek és a z agresszió szabályozása.</p> |                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mások teljesítményének elismerése.<br>A tanult önvédelmi és küzdőjellegű feladatok szabályai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és a gyakorlatban történő alkalmazása.<br>Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.<br>Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.<br>Leszorítás technikák és leszorításból történő megismerése.<br>Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.<br>Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.<br>Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.<br>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.<br>A fájdalomtűrés és az önfegyelem. |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>Önvédelem, önvédelmi fogások.<br/>Szabadulás fojtásfogásból. Felső egyenes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védelem, háritása. Egyenes rúgás háritása.<br/>Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).</p> <p>Grundbirkózás<br/>Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal: (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel, stb.) Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerrel.</p> <p>Dzsúdó<br/><i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiindulási helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.<br/><i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete.<br/>Rézsútos/oldalsó, fej felőli/ lovaglós üléses technikák. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül.(pl. 25 mp).<br/>Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.<br/><i>Dobástechnikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p> | <p><i>Történelem, társadalmi ismeretek:</i> keleti és magyar harci kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

*Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:* nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.

*Állásküzdelem (dzsúdó):* Tanult dobásokkal történő állásküzdelem

#### Képességfejlesztés

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

#### Játékok, versengések

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés, páros játékok küzdőgyakorlatai. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek gyakorlásával. A tehetséges tanulók speciális fejlesztése, versenyeztetése a diáksportban, sportegyesületbe irányításuk.

#### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

#### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.

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

#### **A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek képviselője.**

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

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

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

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

|                                    |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b> | Felső egyenes kalapácsütés, egyenes ütés, köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari) nagy csípődobás (ogoshi). |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok ismerete.<br/> A környezettudatosság cselekedetekben való megnyilvánulása.<br/> A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.<br/> A szabadidőben végzett sport iránti pozitív beállítódás.<br/> <i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i><br/> A grundbirkózás alapszabályainak és szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.<br/> A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatok kontrollált végrehajtása társsal.<br/> Állásüzdelemben jártasság.<br/> A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.<br/> A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.<br/> A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 9. évfolyam

**Óraszám: 180 óra/év**  
**5 óra/hét**

### Ajánlás az éves óraszám felosztásához

|           | <b>Témakör</b>                                                    | <b>Óraszám</b> |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>1.</b> | <b>Sportjátékok</b><br><i>(Egészségkultúra, prevenció: 5 óra)</i> | <b>40 óra</b>  |

|    |                                                                                       |        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 2. | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák<br>(Egészségkultúra, prevenció: 5 óra) | 40 óra |
| 3. | Atlétika jellegű feladatok<br>(Egészségkultúra, prevenció: 5 óra)                     | 40óra  |
| 4. | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek<br>(Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)      | 20 óra |
| 5. | Önvédelem és küzdősportok<br>(Egészségkultúra, prevenció: 2 óra)                      | 20 óra |
| 7. | Egészségkultúra, prevenció (szétosztva a sportágak között)                            | 20 óra |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                          | Sportjátékok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Órakeret<br>40 óra |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                         | Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.<br>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban<br>A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.<br>Sportszerű, szabálykövető magatartás.                                                                                                                                                 |                    |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | A két választott labdajátékra vonatkozóan: új játékfeladatok, szituációkban a technikai, taktikai és szabályismeretek bővítése, tudatos alkalmazása. A sportjátékban alkalmazott speciális képességek fejlesztése.<br>A játékfeladatok magasabb gondolkodási szinten történő megoldása (szabálykövetés, csoportkonszenzus, ellenfél tisztelete).<br><b>Egészségkultúra és prevenció: 5 óra</b> |                    |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kapcsolódási pontok                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Legalább két labdajáték választása kötelező</b><br/>MOZGÁSMŰVELTSÉG<br/>A labdajátékokra felkészítő mozgásanyaga.<br/><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</i><br/>Labda nélkül végzett mozgások: szlalom futások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések; ugrások páros, egy és váltott lábbal: a játékban való eredményes felhasználás érdekében.<br/>Az alapmozgások nagyszámú variációja irány-, és sebességnöveléssel.<br/>A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése, cselek labdával és a nélkül.<br/>Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával: a labda fogása, kezelése fokozódó lendületben, változó magasságokban, futás közben labdavezetés gyors irány és ritmusváltással. Bonyolultabb kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok.<br/><i>Bemelegítés labdával, részleges tanári irányítással, az önálló</i></p> | <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>bemelegítésre való felkészítés.<br/>A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p> <p>Kosárlabdázás<br/><i>Technikai elemek</i><br/>Fokozódó lendülettel, magasságban, távolságban biztonságosabban végrehajtott technikai elemek.<br/><i>Taktikai elemek:</i><br/>Kisebb, de azonos létszámú, egymás elleni csapatjáték felpályás és egészpályás gyakorlatokkal.<br/>Emberfőlenyes helyzetek támadásban, védekezésben. Emberfogás, területvédekezés.<br/>A speciális feladatok megoldása: feldobás, alap és oldalvonalbedobás, Büntetődobás utáni támadás-védekezés.</p> <p>Kézilabdázás<br/><i>Technikai elemek</i> végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabbra-távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.<br/><i>Labda nélkül:</i> Gyorsfutások közben a társ futómozgásának követése. Indulócsel. A kapus mozgástechnikája.<br/><i>Labdával:</i> alaphelyzetek, alapmozgások, támadó-, ill. védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok: 2-3-4-es csoportokban, 1-2 kézzel.<br/>Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Induló-, és átadócsel mindkét oldalra.<br/>Kapura lövések.<br/><i>Taktikai elemek</i> növekvő együttműködéssel és eredményességgel.<br/><i>Támadó technika:</i> Zárás, leválás alkalmazása.<br/>Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem ellen.<br/>Test – test elleni játék.<br/><i>Védekezési taktika:</i> Vegyes védekezés alkalmazása.4:2 elleni védekezési rendszer.</p> <p>Labdarúgás<br/><i>Technikai elemek</i> alkalmazása növekvő eredményességgel, együttműködéssel.<br/><i>Fokozó kitartással, lendületben variációkkal, csökkenő hibaszázalékkal.</i><br/>A labdás koordináció minőségi fejlesztése.<br/>Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban.<br/>Rövid és hosszú átadások talajon vagy levegőben. Induló-, futó-, átadási és lövő csel védővel szemben.<br/>Fejelések társnak vagy kapura.<br/><i>Taktikai elemek</i> a variációk növelésével és a minőség javulásával.<br/>Posztok betöltése: kapus, védő, támadó.</p> <p>Röplabda<br/><i>Technikai feladatok</i> optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal folyamatosságban, csökkenő hibaszázalékkal.</p> | <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A labdához igazodást, mélységlátást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra játszott labdával.<br/> Célba ütések és érintő továbbítások mozdulatlan társhoz.<br/> A sáncolás technikája egyénileg és párban.<br/> <i>Támadás és védekezés alapvető megoldásai.</i><br/> 2-3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen.<br/> Védekező feladatok, biztosítás, helyezkedés.<br/> Versengés és együttműködés a labdajátékokban, a szabályok begyakorlásával, játékvezetési kísérletek.<br/> Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartása.<br/> Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.<br/> Játék rövidített játékidővel, gyakorlás, osztálymeccsek.<br/> Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.<br/> Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, egyszerűsített játékvezetésben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.<br/> A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.<br/> A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.<br/> Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p> |                                                                                                        |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, megegyezésen alapuló játék.</p> |

| <p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>              | <p><b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>Órakeret<br/>40 óra</b></p> |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                                 | <p>Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás.<br/> Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.<br/> Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével.<br/> A kötél biztonságos mozgatása.<br/> A szabályok érthető megfogalmazása.<br/> A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   |
| <p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p> | <p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép kialakítása. A gyakorlás során segítség adása, elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.<br/> A kreativitás fejlesztése, szabadabb, differenciáltabb részvétel a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, sport-, történelmi-, és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, testtartás továbbjavítása.<br/> A test térbeli, időbeli, és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.<br/> A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészi előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra</p> |                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>újrateremtése iránti igény erősítése, a más kultúrája iránti tisztelet.<br/> <b>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.</b><br/> <b>Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 5 óra</b></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ismeretek fejlesztési/követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kapcsolódási pontok                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Gimnasztika<br/> Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok:<br/> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül, zenére is.<br/> <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok:</i> 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatással: hát-, has-, függesztő öv izomerősítésével. Az izommunka jellege szerint: nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító; arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedő gyakorlatok.<br/> Variálási szempontok: mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és a kartartás változtatásával a kéziszerek– súlyzó-, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</p> | <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p>                                                                                                                                                              |
| <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i><br/> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő gyakorlatok a gimnasztika eszközeivel.<br/> Az elrugaszkodás /dobbantás/gyorsaságának fejlesztése.<br/> Az egyensúlyozás továbbfejlesztése a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelésével.<br/> Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés az esztétikus mozgás, és a helyes testtartás elősegítésére.<br/> Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, kontrollal.</p>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Torna – iskolai sporttorna:

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

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

*Akrobatikus gyakorlatok-talajtorna*

*Tartásos gyakorlatelemek:* tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegállások, spárgák, hidak.

*Mozgásos gyakorlatelemek:* gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dölések, felállások, egységesen az alapformában differenciáltan variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).

*Szertorna*

A helyi tanterv által meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.

*Szertorna fiúk számára:*

*Korlátos gyakorlás* – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkarfüggés, alaplendület támaszban és felkarfüggésben, támlázás, kanyarlati leugrás.

*Nyújtón gyakorlás*- kelep felhúzó támaszba, alaplendület, ellendülés, alálendülés, térdfellendülés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás.

*Gyűrűn gyakorlás*- kéz-, és lábfüggések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás.

*Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Szertorna lányok számára</i><br/> <i>Gerenda:</i> állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggoló-támaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, homorított leugrás, terpesz csukaleugrás.<br/> <i>Felemáskorlátan gyakorlás</i> támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás.</p> <p><i>Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás.</i><br/> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8.osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése.<br/> Felguggolások, homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához.<br/> A tanulói önállóság növelése. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal, a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.<br/> <i>Versenyszituáció:</i> a szabályok, pontozás, gyakorlása.</p> | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/> egyensúlyérzékelés,<br/> izomérzékelés,<br/> elsősegély.</p> |
| <p>Ritmikus gimnasztika lányok számára<br/> Az 7-8 osztályban tanultak, követelmények bővítése, tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztés alkalmazása. Célrányos előkészítő, és rávezető gyakorlatok a testtartás, forgásbiztonság stb. elősegítése céljából.<br/> A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztás.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok</i><br/> <i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</i><br/> lábujjállások, terpeszállások, hajlított s guggoló-állások, lépő és kilépő állások, támadó és védő állások, lebegő és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések kéz és lábtámaszok, ujj-, és kartarások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások<br/> <i>Fő mozgások alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</i><br/> Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások, egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.<br/> Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Labdagyakorlatok</i><br/>Fogások végzése, gurítások talajon és testen, labdavezetések, átadások, leütések, dobások, elkapások, labdatartások (kézzel, lábbal, nyakkal stb.), változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával.</p> <p>Aerobik mindkét nem számára, a helyi tanterv szabályozása szerint.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok: a sportági jellegnek megfelelően (dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék).</p> <p>Az 5-8 osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4-8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok. Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása.</p> <p>Aerobik bemutatók osztályon belül.</p> <p>Táncos mozgásformák<br/><b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy, a helyi, személyi, tárgyi feltételekhez igazodó tánc, amely mozgásanyaga a Tánc és dráma kerettantervvel összehangolható</b><br/><i>Történelmi (néptánc) táncok gyakorlása</i><br/>Előkészítéskor kiemelt jellemző a néptánc gyakorlása során a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás, a nő és a férfi szerep jellegzetessége.<br/>A helyi tantervben szabályozottan a kiválasztott táncmotívumok és motívum füzérek.</p> |                                                                                                                                                                                                         |
| <p><i>Sporttáncok gyakorlása</i><br/>Csoportos táncformák: szabad választás a helyi tanterv szerint. (pl. Majorette )<br/><i>Néptánc gyakorlása:</i><br/>A magyar néptánc kincs legegyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai (Dráma és tánc kerettanterv kapcsolata).<br/>Egy dunántúli és/vagy alföldi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.<br/>Dunántúli ugrós és csárdás, dudálás, cifra variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók.<br/>Kalocsai mars: fareőr lépések, fércelés, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok, páros és négyes fogással.<br/><i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i><br/>a helyi lehetőségek függvénye (Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb.)</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFORMÁLÁS</b><br/>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.<br/>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.<br/>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p>                                                                          | <p><i>Vizuális kultúra:</i><br/>reneszánsz, barokk</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.<br/> A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.<br/> A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.<br/> Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p> |                                                                |
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum |

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Atlétikai jellegű feladatok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Órakeret<br/>40 óra</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>A térdelő-, és állórajt technikája, a fokozó-, és repülőfutás összehangolt kar és lábmunkája.<br/> A rövid és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.<br/> Váltás alsó botátadással.<br/> Távolugrás: guggoló technika<br/> Kislabda hajítás beszökkenéssel.<br/> Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel.</p>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása.<br/> Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, önismeret fejlesztése. Az egyéni /saját/teljesítmény túlszárnyalása, ösztönzés.<br/> Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban alkalmazhatóság érdekében.<br/> <b>Égészkultúrára és prevencióra fordítandó: 5 óra</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> Futások, rajtok<br/> <i>Képességfejlesztő gyakorlatok</i><br/> Az 7-8.osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Iramfutások. Kitartó futás (aerob állóképesség), a távnak megfelelő egyéni iram kialakítása.<br/> Tartós és résztávós állóképesség növelése.<br/> <i>A sportági technika gyakorlása.</i><br/> Futások 30-60 méteren. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprint számokban.<br/> A váltófutás botátadási technikája és szabályai: váltótávolság, segédjelek alkalmazásával.<br/> A rövid-, közép-, és hosszútávú futás technikái közötti különbség.<br/> <i>Játékok, versenyek</i><br/> Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójáték. Egyéni sor-, és váltóversenyek gyors, és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.<br/> Ugrások, szökdelések<br/> <i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><i>Ének-zene:</i> ritmus gyakorlatok</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, 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> |

Az 7-8.osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban.

Egylépéses sorozatugrás, kétlépéses sorozatfelugrás.

*A sportági technika gyakorlása*

Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.

Az elrugaszkodó-, és a lendítő láb, a kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív talajfogással.

Az egyéni nekifutás távjának kijelölése.

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

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

*Játékok, versenyek.*

Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással.

Magasugróversenyek.

Egyéni sor-, és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.

Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

*A képességfejlesztés gyakorlatai.*

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

Speciális erősítés kéziszúlyzókkal.

*A sportági technika gyakorlása.*

Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal.

Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmussal. A lekészítés technikája, a beszökkenés szerepe.

Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.

Az ideális hajítási szög elérése az egyes dobásfajtáknál.

*Játékok és versenyek*

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

Dobóiskolai versengések.

*Bemelegítés* gyakorlása a futások, ugrások és dobások végzése előtt.

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A futóversenyek, a váltás szabályainak ismeret.

Az állórajt szabályai, a köríven futás szabályai, a repülőrajt ismerete.

Az állóképesség fejlesztésének módszerei.

A nekifutás jellemzői távol-, és magasugrásnál.

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

Az ideális kirepülési szög elérése dobásoknál, ugrásoknál.

**A magyar olimpiai futó-, ugró-, és dobóeredmények ismerete**

**Kulcsfogalmak/**

Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, lépéshossz, irambeosztás,

|                 |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>fogalmak</b> | lépéshévíencia, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Órakeret<br/>20 óra</b>                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.<br>Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.<br>A természetben űzhető sportok alapszabályai.<br>A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.                                                                                                                                                                                             |                                                                            |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése.<br>Felkészítés az önálló és önszerveződő sporttevékenységek űzésére.<br>A szervezet edzettségének és ellenállásának növelése a szabadidéri foglalkozásokkal.<br>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás kialakítása.<br><b>Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra</b> |                                                                            |
| <b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                 |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> <b>A helyi, tárgyi feltételek függvényében legalább négyféle</b> sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.<br/> Az 7-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok és helyi lehetőségek adta egyéb szabadidős, alternatív sportok.<br/> Az egyén által élethosszig űzhető sportok lehetőségeinek bővítése.<br/> <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i><br/> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek fejlesztése.<br/> A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás: laza tanári kontrollal.<br/> A környezettudatos viselkedés szabályai.<br/> Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása, betartása.<br/> Felkészülés speciális körülményekre: táborozásra, túrázásra.<br/> <i>Technika és taktika gyakorlása</i><br/> Minimális hely és eszközigényű sportmozgások megismerése.<br/> Az adott sportmozgás minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.<br/> Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban.<br/> A fair play szelleme és a személyes biztonság figyelembe vétele.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><i>Földrajz: időjárási</i> ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása</p> |                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság, vakmerőség, közlekedési szabály. |

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Önvédelmi és küzdő sportok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Órakeret<br/>20 óra</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái.<br>A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. 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.<br>A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom megerősítése, a társak tiszteletére, és a szabályok elfogadására szoktatás.<br><b>Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 2 óra</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztessük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játék a küzdelemhez.</p> <p>Az 7-8 osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztése. A testi és pszichés képességek megerősítése a bonyolultabb feladatok elvégzésére.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül, társsal vagy önállóan.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között, a képességek figyelembe vételével.</p> <p><b>Grundbirkózás</b></p> <p>A 7-8 osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások, gyakorlása cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p><b>Dzsúdó</b></p> <p>Eséstechnikák, földharc-technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások, a 7-8 osztályban felsoroltak szerint. A technikák</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i></p> <p>keleti és magyar harcművészet</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>alkalmazása új variációkban, fokozódó erőkifejtéssel, bővülő szabályismerettel, önfegyelmel.</p> <p>Önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete.</p> <p>Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda.</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcátírás megfogalmazásának képessége.</p> |                                                                                                           |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon</p> |

| <p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Egészségkultúra, prevenció</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Órakeret:<br/>20 óra</b></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Légző, relaxációs, testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna, törzsizom erősítő, és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokásmódok.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, levezetés, a szervezet lecsillapításának jelentősége.</p> <p>Tudatos baleset megelőzés, a veszélyes helyzetek és fenyegetettségek elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p> <p>Fájdalomtűrés (oxigénadósság, savasodás).</p> |                                    |
| <p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információk rendszerezése.</p> <p><b>Az óraszám szétosztva a sportágak között.</b></p>                                                                                                                                                     |                                    |
| <p><b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>  |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítás, nyújtás, lendítések stb.)</p> <p>Fizikai felkészülés a sérülésmentes sportolásra.</p> <p>Stretching gyakorlatok bemelegítő és légző jelleggel.</p> <p>A sportági területeken tanult speciális melegítések ismétlése</p> <p>Edzés, terhelés.</p> <p>A keringési rendszer terhelése, megfelelő munkapulzusérték mellett és a pulzus idősoros mérése.(nyugalmi pulzus,</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>munkapulzus, felső érték stb.) Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.<br/> A fizikai aktivitás szintjének becslése, növelése.<br/> Részben önálló mozgásprogram-tervezés.<br/> Testépítés-a főbb izomcsoportok gyakorlatai.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |
| <p>Gyakorlás, az edzettség fejlesztése, egyszerű edzéstervek. Edzés korszerű /alternatív/eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenése az edzésmódszerekben, aktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés: változatos gyakorlatokkal.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/> ismeretek az emberi test működéséről,<br/> aerobterhelés,<br/> gerincferdülés.</p>                            |
| <p>Motoros tesztek – központi előírás szerint.<br/> Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg összehasonlításos ellenőrzése. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok.<br/> A fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartása.<br/> A technikai tökéletesítés a saját technika javítása.<br/> A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, fenntartása, állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás.<br/> <b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS.</b><br/> A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes végrehajtása, a helytelen javítása.<br/> A gerincművelés ismerete, fontossága.<br/> A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.<br/> Törekvés a legjobb teljesítmény elérésére, a sikerélményre, a kudarc elfogadására.<br/> A saját test elfogadása, változásainak követése. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámainak felismerése, kezelése.</p> |                                                                                                                                                    |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, helyes testtartás, gerincvédelem.</p> |

## 10. évfolyam

Óraszám: 180 óra/év  
5 óra/hét

### Ajánlás az éves óraszám felosztásához

|    | Témakör                                                                                             | Óraszám |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. | <b>Sportjátékok</b><br><i>(Egészségkultúra, prevenció: 5 óra)</i>                                   | 42 óra  |
| 2. | <b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b><br><i>(Egészségkultúra, prevenció: 5 óra)</i> | 41 óra  |
| 3. | <b>Atlétika jellegű feladatok</b><br><i>(Egészségkultúra, prevenció: 5 óra)</i>                     | 42 óra  |
| 4. | <b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b><br><i>(Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)</i>      | 20 óra  |
| 5. | <b>Önvédelem és küzdősportok</b><br><i>(Egészségkultúra, prevenció: 2 óra)</i>                      | 15 óra  |
| 7. | <b>Egészségkultúra, prevenció</b>                                                                   | 20 óra  |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                                 | Sportjátékok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Órakeret<br>42 óra |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                | <p>Az életkornak megfelelő technikai, taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.</p> <p>Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.</p> <p>Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.</p> <p>Sportszerűség, szabálykövető magatartás.</p>                                                                                                                                                                                     |                    |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési és<br/>fejlesztési<br/>céljai</b> | <p><b>A két kötelezően választott labdajátékra vonatkozóan:</b> az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.</p> <p>A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.</p> <p>A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.</p> <p><b>Egészségkultúra és prevenció: 5 óra</b></p> |                    |

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

### Kosárlabdázás

*Technikai elemek:* fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.

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

Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben, emberfogás, területvédekezés, ötletjáték támadásban. Speciális feladatok megoldása (feldobás, alap és oldalvonal bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).

### Kézilabdázás

*Technikai elemek* végrehajtása *fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.*

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

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

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

*Taktikai elemek növekvő eredményességgel, együttműködéssel.*

*Támadó taktika:* zárás, leválás, támadás befejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból.

Szélsőbefutások, beállós játék, test-test elleni játék a védelemben.

### Labdarúgás

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

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

fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura.

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

Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó  
Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben,

*Fizikamozgások, ütközések, erő, energia.*

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>szélességben, folyamatos helycserékkel.</p> <p>Röplabda<br/> <i>Technikai elemek végrehajtása optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal.</i></p> <p>A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra, vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban.<br/> <i>Támadás és védekezés alapvető megoldásai</i><br/> 2-3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).</p> <p>Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok-játékszabályok begyakorlása-játékvezetési gyakorlat.</p> <p>Az elsajátított, játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő önállósággal és tudatossággal.<br/> Szabályok begyakorlása előidézett játékszituációkkal.<br/> Játék egyszerűsített és fokozatosan betartott szabályokkal.</p> |                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.<br/> A tanult stratégiák: támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-, és hátrányos játékszituációk. Az animáció alkalmazása a játék továbbfejlesztésében. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása, az életkorra jellemző érzelmi önkontroll.<br/> Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyei, jelentősége.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldások, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p> |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Órakeret<br>41 óra                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Önálló, balesetmentes gyakorlás.<br/>A tanult torna mozgáselemek önálló bemutatása.<br/>Aerobik kar-, lépésgyakorlatok zenére.(alaplépések, haladások)<br/>A kötél biztonságos mozgatása, a szabályok érthető megfogalmazása.<br/>Segítségadás, a gyengébbek számára.<br/>Alapismeretek a sportág versenyrendszeréről.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák szerepe a reális énkép kialakításában.<br/>A segítség elfogadása és adása, mások bátorítása.<br/>Az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, sporttáncok, néptáncok segítségével.<br/>A feszes, megtartott esztétikus testmozgás további javítása, a koordinált mozgás és az erő kifejtés összhangjának továbbfejlesztése.<br/>A táncmotívumok, koreográfiák, művészeti előadások ritmikailag, plasztikailag pontosabbá tétele.<br/><b>A saját nemzeti kultúra iránti igény erősítése, az ismeretek bővítése a sportág hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése, megszilárdítása.</b><br/><b>Egészségkultúra és prevenció: 5 óra</b></p> |                                                                                                                     |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                          |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Gimnasztika<br/><i>Térbeli alakzatok, rendgyakorlatok</i><br/>Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások.<br/>Variációk a ritmusban, tempóban, zenére is.<br/><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i><br/>8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal: mély hát-, és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.<br/>Az izommunka jellege szerint: nyújtó, erősítő, lazító, minden testrészre kiterjedő gimnasztikai gyakorlatok.<br/>A gyakorlatok variálása: mozgásütem, kiinduló helyzet és kartartás, változtatásával, kéziszerrel (súlyzó, bordásfal, medicinlabda, pad) alkalmazásával.<br/>A dinamikus és statikus erőközlés megkülönböztetése.<br/><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i><br/>Differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.<br/>Erőgyakorlatok a tanuló számára optimális ellenállás leküzdésével.<br/>Aerob állóképesség- fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok.<br/>Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának, az egyensúlyozás továbbfejlesztése.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok.<br/>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, a 9-ik osztályban elért követelmény szint fejlesztése.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Torna-iskolai sporttorna<br/>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.<br/><b>Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren:</b> új mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.<br/><i>Akrobatikus gyakorlatok-talajtorna</i><br/><i>Tartásos gyakorlatelemek:</i> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.<br/><i>Mozgásos gyakorlatelemek:</i> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék mindkét irányba, vetődések átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dölések, felállások, alapformában és differenciáltan variációkban.<br/>Esztétikus és harmonikus előadásmód: feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása.<br/>Az elemek mennyiségi és minőségi kidolgozása.<br/><i>Szertorna</i><br/>A helyi tanterv által meghatározott szeren, vagy szereken, egységes alapformában, differenciált variációkban az elemek mennyiségi és minőségi kidolgozásában segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással történik.</p>        |                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><i>Szertorna fiúk számára</i><br/><i>Korlátos gyakorlás-</i>terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek, támaszban, felkarfüggésben, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.<br/><i>Nyújtón gyakorlás-</i> kelepfelhúzóadás támaszba, alaplendület, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, térdfellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, nyílugrás.<br/><i>Gyűrűn gyakorlás-</i> kéz-lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.<br/><i>Szertorna lányok számára</i><br/><i>Gerendán gyakorlás</i> – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban.<br/>Szökdelések, lábtartáscserék, felugrás egyik láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaleugrás.</p> | <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.<br/><br/><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúly érzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <p><i>Felemáskorláton gyakorlás.</i>– támaszok,harántülés, térd függés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás.</p> <p><i>Szertorna-szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás</i><br/> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. A 9.-ik évfolyamon tanultak továbbfejlesztése.</p> <p>Az első és a második ív növelése.<br/> Felguggolások-homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrás, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.<br/> Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működése, növekvő tanulói önállósággal.<br/> A segítségadás technikái, hibajavítás beépítése külső kontrollal.<br/> Versenyeztetés: órai, iskolai szinten: a 9-ik évfolyamon tanultak továbbfejlesztése.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
| <p>Ritmikus gimnasztika lányok számára<br/> Az 7-8-9 osztályban tanultak gyakorlása. Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése: az esztétikus, szép nőies mozgások elősegítésére.<br/> Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok (testtartás, tágasság, forgásbiztonság). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztás.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok</i><br/> <i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái, ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</i><br/> lábujjállások, terpeszállások, hajlított és guggoló állások, lépő és kilépő állások, támadó és védő állások, lebegő-, és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj-, és kartartások és mozgások, (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámom) statikus és dinamikus törzs-, és lábmozgások.<br/> <i>Fő mozgások alapformáinak ismétlése, és új összetett formák gyakorlása:</i> Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.<br/> Önálló bővítési lehetőség.</p> <p><i>Labdagyakorlatok:</i><br/> Fogások, gurítások talajon és testen, labdavezetések változatos vonalon a levegőben, átadások, leütések, dobások, elkapások labdatartások (kézzel, lábbal, térddel, nyakkal stb.) változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával.<br/> Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a</p> | <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>minimumhoz, tanári irányítással (1 perc).</p> <p>Aerobik mindkét nem számára a helyi tantervben meghatározottak szerint</p> <p>A sportági jelleg: dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság, és ritmusérzék. Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével, és egymással. Az 7-8-9 évfolyamon tanult alaplépések összetett kombinációi 4-8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.</p> <p>Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal. Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve.</p> <p>Aerobik bemutatók osztályon belül.</p> <p><i>Táncos mozgásformák</i></p> <p><b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy, a helyi személyi és tárgyi körülményekhez igazodó tánc, amely a Tánc és Dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolható.</b></p> <p><i>Történelmi táncok gyakorlása:</i></p> <p>Kiemelt jellemző a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás és a nő és férfi szerep jellegzetessége, a kiválasztott tánc motívumai és motívumfüzérei.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><i>Vizuális kultúra:</i><br/>reneszánsz, barokk</p>                                                             |
| <p><i>Sporttáncok gyakorlása:</i></p> <p>Csoportos táncformák: a helyi tanterv választási lehetősége. pl. a Magyar Majorette Szövetség gyakorlatanyaga: feldobások, twirling 1-3 szint, botok cseréje.</p> <p><i>Néptánc gyakorlása</i></p> <p>A magyar néptánc kincs egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai (alkalmazhatók a Dráma és Tánc kerettantervben kidolgozottakban is).</p> <p>Egy dunántúli és/vagy alföldi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.</p> <p>Dunántúli ugrós és csárdás-dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók.</p> <p>Kalocsai mars: fareör lépés, fércelés, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok páros és négyes forgással.</p> <p><i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i></p> <p>Gúla, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások átélése, feloldása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás.</p> <p>A gyengébb, sérült társak segítése, az erősebbek elismerése.</p> <p>A divat, és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek felismerése (önértékelés).</p> | <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem.</p> |

|                                                                                                           |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete. |                                                                 |
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b>                                                                        | Szaknyelvi kifejezések, elem, vezényszó RG motívum, táncmotívum |

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Atlétika jellegű feladatok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Órakeret<br/>42 óra</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | A térdelő-, és állórajt technikája, a fokozó és repülőfutás összehangolt kar-, és lábmunkája. A rövid-, és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Váltás alsó bot átadással. Távolugrás guggoló technika.<br>Kislabdahajítás: beszökkenéssel, lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Az atlétikai mozgásokat befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek tudatos alkalmazása. Az egyéni teljesítmény növelése, ösztönzés. Az atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében.<br><b>Egészségkultúra és prevenció: 5 óra</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br>Futások, rajtok<br><i>A képességfejlesztés gyakorlatai.</i><br>az 7-8-9 osztályban végzett futóiskolai gyakorlatok erősebben és tudatosabban.<br>Futóiskolai és futófeladatok, iramfutások, kitartó futások,(aerob állóképesség növelése,az egyéni iram kialakítása).<br>Tartós és résztávós állóképesség fejlesztése, módszerei.<br><i>A sportági technika gyakorlása.</i><br>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikája, a váltótávolság kialakítása (segédjelek alkalmazása), a váltás szabályainak gyakorlása. A rövid-, közép-, és hosszútávfutás technikai megkülönböztetésének ismerete.<br>A tartós futás technikai kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Ének-zene:</i> ritmus gyakorlatok<br><br><i>Biológia-egészségtan:</i><br>aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max, állóképesség, erő, gyorsaság.<br><br><i>Földrajz:</i> térképismeret<br><br><i>Ének-zene:</i> ritmus.<br><br><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok. |
| <i>Játékok, versenyek</i><br>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni sor-, és váltó versenyek gyors-, és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Ugrások, szökdelések

*A képességfejlesztés gyakorlatai*

Az 7-8-9.évfolyamokban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése koordináltabban, nagyobb erővel, kiterjedéssel, tudatosabban.

Egylépéses sorozatelugrás illetve kétlépéses sorozatfelugrás.

*A sportági technika gyakorlása.*

Az ugrás előtti három, lépés ritmusának kialakítása.

Az elrugaskodó láb, a lendítő láb és a kar mozgásának összehangolása.

A lépő távolugró technika végrehajtása aktív leérkezéssel.

Az egyéni nekifutó távolság kimérése.

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íves nekifutással.

A flop technika gyakorlása, az egyéni nekifutó távolság kimérése, rögzítése.

A magasugró technikák megismerése, teljesítményre törekvés nélkül.

*Játékok, versenyek*

Magasugró versenyek egyéni nekifutással (érintő ugrások).

Távolugró versenyek helyből, nekifutással.

Egyéni sor és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.

Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal, szökdelésekkel.

Dobások

*A képességfejlesztés gyakorlatai*

Különböző szerekkel végrehajtott változatos dobásformák egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal,

*A sportági technika gyakorlása*

Célba és távolságra dobások hajító, lökő és dobó mozdulattal.

Hajítás nekifutással öt lépés dobóritmusban. A lekészítés technikája, az impulzus mérés, beszökkenés szerepe.

A háttal felállás technikájának ismerete.

Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból, súlygolyóval, medicinlabdával.

Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásfajtáknál, szerepük a jobb eredmény elérésében.

*Játékok, versenyek*

Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versengések helyből és lendületszerzéssel. súlylökő versenyek.

Célbadobó versenyek.

Dobóiskolai versengések.

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

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtáv futás állórajtra vonatkozó szabályai, a köríven futás, a repülőrajt ismerete.

A savasodás jellegzetes hatásainak és annak a teljesítőképessegre

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>gyakorolt hatásai.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.</p> <p>A nekifutás jellemzőinek ismerete a magas-, és távolugrásnál.</p> <p>Az ugrószámok szabályainak ismerete, a sérülések megelőzése szempontjából.</p> <p>Az ideális kirepülési szög a jobb teljesítmény elérése szempontjából.</p> <p>A dobások főbb szempontjainak és az azokkal kapcsolatos balesetvédelmi ismeretek.</p> <p>A magyar olimpiai futó-, ugró és dobóeredmények ismerete</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Reakcióidő, mozdulat-, mozgásgyorsaság,; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő, ugróláb, lendítő láb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.</p> |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Alternatív és szabadidős<br>mozgásrendszerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Órakeret<br>20 óra                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Motorikus képességek, mozgástapasztatatok.</p> <p>Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.</p> <p>A természetben üzhető sportok alapszabályai.</p> <p>A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>                                                                                                                                                                          |                                                                           |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzés hatás és élményszerzés elérése.</p> <p>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére.</p> <p>A szervezet edzettségének és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p> <p><b>Egészségkultúra és prevenció: 3 óra</b></p> |                                                                           |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelménye</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy</b> választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>Az 7-8-9-ik osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és helyi lehetőségek adta egyéb alternatív szabadidős sportok.</p> <p>Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés:</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés — laza tanári kontroll mellett. A környezettudatos viselkedés alapelvei, a közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Felkészülés és együttműködés a különböző táborozási lehetőségek, speciális túra jellegű terhelések előtt és alatt.<br/><i>Technika és taktika gyakorlása</i><br/>A minimális hely és eszközigényű sportmozgások megismerése, sokoldalú, balesetmentes elsajátítása és élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportágban, fizikai aktivitásban.<br/>A fair play szellemének, és a személyes biztonságának szem előtt tartása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>Az élethosszig tartó sportolás számára felelős döntésekhez szükséges képességfejlesztés.<br/>Az egyéni képességek kibontakoztatása a közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség: a sportban szerzett tapasztalatok átültetése az élet más területeire a saját és a környezet javítására.<br/>Információk átadása, a megélt élmények, táborozási tapasztalatok átadása.<br/>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p> |                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály. |

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Önvédelem és küzdősportok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Órakeret<br/>15 óra</b>                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái<br>A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.<br>A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelemben.                                                                                                    |                                                                                                   |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Az egyén védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése.<br>A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére,<br>A társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.<br><b>Egészségkultúra és prevenció: 2 óra</b> |                                                                                                   |
| <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 játékok, gyakorlatok.<br/>Az 7-8-9. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amelyek bonyolultabb feladatok elvégzésére is alkalmassá teszik a</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra, ősi magyar harcművészet. |

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

| <p><b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b></p> | <p><b>Egészségkultúra, prevenció</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Órakeret:<br/>20 óra<br/>(szétosztva)</b></p> |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                        | <p>Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége szerepe.</p> <p>Tudatos baleset megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása a szervezetre,</p> |                                                     |



|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | egészségvédelemre. A fájdalom 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. |

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

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

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p> | <p><i>Sportjátékok</i></p> <p>Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.</p> <p>Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.</p> <p>A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.</p> <p>A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i></p> <p>A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.</p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.</p> <p>Esztétikus és harmonikus előadásmód.</p> <p>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívumfüzér összeállítása.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</p> <p>A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i></p> <p>Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása.</p> <p>Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.</p> <p>A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.</p> <p>A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

#### *Önvédelem és küzdősportok*

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

A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.

Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

#### *Egészségkultúra és prevenció*

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatanak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.

A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.

A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.

A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.

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

## 11. évfolyam

Óraszám: 180 óra/év  
5 óra/hét

### Ajánlás az éves óraszám felosztásához

|    | Témakör                                                                                      | Óraszám |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. | <b>Sportjátékok</b><br>(Egészségkultúra, prevenció: 5 óra)                                   | 45 óra  |
| 2. | <b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b><br>(Egészségkultúra, prevenció: 5 óra) | 40 óra  |
| 3. | <b>Atlétika jellegű feladatok</b><br>(Egészségkultúra, prevenció: 5 óra)                     | 40 óra  |
| 4. | <b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b><br>(Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)      | 20 óra  |
| 5. | <b>Önvédelem és küzdősportok</b><br>(Egészségkultúra, prevenció: 2 óra)                      | 15 óra  |
| 7. | <i>Egészségkultúra, prevenció</i>                                                            | 20 óra  |

| Tematikai egység/<br>fejlesztési cél                                                | Sportjátékok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Órakeret<br>45 óra                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                               | A helyi tantervben meghatározottak szerint választott labdajátékokban a 9-10. osztályos technikai –taktikai és egyéb feladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazása.<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 nevelési-fejlesztési céljai</b>                               | <b>A legalább három választott labdajátékra vonatkozóan:</b><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. A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása. Megküzdés a feszültségekkel.<br><b>Egészségkultúra és prevenció: 5 óra</b> |                                                                                                |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                     |
| <b>Legalább három labdajáték választása kötelező.</b><br><br><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás. |

#### Általános feladatok.

*Az önszervezés gyakorlása.* Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás, játékszervezés. Szituációk, feladatok megoldása, önálló egyéni/társas döntéshozatal, a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartása.

A tevékenységhez tarozó felszerelések, berendezések önálló használat, rendben tartása megóvása.

*A lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazás – játékvezetési gyakorlat.*

Labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető szabálytalanságok elkerülését segítő gyakorlatok, megbeszélések.

A labdajátékokban a test-test elleni játékszabályok engedte megoldások gyakorlása.

Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.

Röplabdában a forgásszabály, a háló és a labda hibás megérintése, az emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.

A labdajáték-specifikus időhatások betartásának gyakorlatai.

A szabályok képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, az elkövetett vétség önálló jelzése.

A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok betartásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával.

Az eredmény jegyzésében és a jegyzőkönyv vezetésében szerzett gyakorlat.

#### *Versenyhelyzetek*

A labdajátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmérettetése, osztálymérkőzéseken, házibajnokságokban, diákolimpiai és egyéb versenyeken.

#### Kosárlabdázás

*Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*

Új variációk a már tanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan: cselezések, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó-, védő láb-, és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás, kosárra dobás.

Játékok párban, csoportban, a variációk önálló felhasználása.

#### *Taktikai továbbfejlesztés*

Védekezési formák: területvédelem, emberfogásos védekezés, gyakorlása és önálló alkalmazása.

Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációkban.

Önálló játék (streetball, egész pályás 5:5 elleni játék).

#### Kézilabdázás

*A technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása.*

Variációk a tanult technikákkal kisebb taktikai egységbe ágyazottan.

A taktikát előkészítő futó- fogójátékok, test-test elleni küzdelem.

Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása

*Matematika:*  
téreometria –  
gömbtérfogat;  
valószínűségszámítás.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átismétlése.<br/> <i>Taktikai továbbfejlesztés</i><br/> Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből illetve hátrányból támadások.<br/> Játéksituációk ismétlése 1-2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszer esetén.<br/> Védekezés irányítása gyorsindítás esetén.</p> <p>Labdarúgás<br/> <i>A technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása.</i><br/> A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal. a labdakezelés biztonságának fokozása, Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is.<br/> Felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos szerelések, cselezések gyakorlása. változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazása, a labda céltudatos irányítása.<br/> Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából.<br/> Szöglerúgás, bedobás, büntetőrúgások különböző távolságról.<br/> Gólszerzés a szabályok betartása mellett.<br/> <i>Taktikai továbbfejlesztés</i><br/> A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.<br/> A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben.<br/> Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.<br/> Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.<br/> A csapatrészek összjátékának megvalósítása.</p> <p>Röplabdázás<br/> Az oktatás menetét meghatározó tényező: a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen rövid, a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus.<br/> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i><br/> A labdaérintés biztonsága, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése az élvezhető folyamatos játék elérése érdekében.<br/> tanult támadási technikák gyakorlása, felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával, talajról.<br/> A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.<br/> A feladás technikájának gyakorlása alkar és kosárérintéssel egyaránt.<br/> A sáncolás gyakorlása, elsajátítása. Labdamentések továbbfejlesztése.<br/> „Röptenisz” szabadon választott, vagy kötött, vagy meghatározott érintéssel.<br/> <i>Taktikai továbbfejlesztés</i><br/> Védekezések különböző állásrendek szerint, csillagalakzat mint alapvédekezési forma tanulása.<br/> Ütő, sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy</p> | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ejtett labdához való helyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> A sportági ismeretek magasabb szintű alkalmazása a kooperatív játékokban, feladatokban, sportjátékokban.<br/> A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere, egymásra épülésének megértése.<br/> A játékszabályok, típusok tudatos alkalmazása. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.<br/> A sportjátékok transzferhatásainak felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.<br/> A páros és társas kapcsolatokban a konstruktív konfliktusmegoldás.<br/> A sportjátékok történeti ismerete, tájékozottság a témában.<br/> A személyes biztonság, a társak biztonságának védelme, a baleset megelőzés fontossága.<br/> A sport és környezettudatosság összekapcsolása.</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> |

| <p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>              | <p><b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Órakeret 40 óra</b></p> |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                                 | <p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítségadással.<br/> Esztétikus, fegyelmezett, feszes tartású végrehajtás.<br/> Differenciált gyakorlási mennyiség, minőségi okai, következményei.<br/> A képességek fejlesztése gyakorlással, kis tanári segítséggel aktív tevékenység versenyszituációkban is.<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 és táncos sorozatok 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 figyelembe vétele.<br/> A közös tervezés kivitelezés a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése.<br/> A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő gördülékeny könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.<br/> <b>Egészségkultúra és prevenció:5 óra</b></p> |                               |

| Ismeretek/ fejlesztési követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kapcsolódási pontok                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Gimnasztika<br/> <i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i><br/> A korábbi évfolyamokon tanultak gyakorlása bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.<br/> <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése.</i><br/> A gyakorlatok variálási szempontjai: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.<br/> Az agonista és az antagonisták izmok arányos és harmonikus fejlesztése.<br/> Az aktív és passzív izomnyújtás.<br/> Kéziszerkezetek: thera band, gyógylabda, homokzsák stb. alkalmazása<br/> 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásával, gyakorlatsorok összeállítása.<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 fejlődését figyelembe véve.</p> <p>Torna, sporttorna<br/> <b>Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban kiválasztott egy szeren</b> a minimális követelményszint tanulása, gyakorlása.<br/> <i>Akrobatikus gyakorlatok, talajtorna</i><br/> Tartásos gyakorlatformák, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, mozgásos gyakorlatformák gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalra, kézenátfordulás, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a</p> | <p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p> |



variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése.

*Akrobatikus gyakorlatok-összefüggő gyakorlatsorok*

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

*Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna*

Páros és kiscsoportos gyakorlatok összeállítása, bemutatása.

*Szertorna gyakorlatok*

A 9-10.évfolyamon tanultak gyakoroltatása.

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

*Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára*

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

Korláton – terpeszülés, haránt ülés, nyújtott támasz és hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámaszok, lebegő felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek felkartámaszban és függésben, felkarbillenés, saslendület, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.

Nyújtón – kelepfelhúzóadás támaszba, alaplendület, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, térdfellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás,

Gyűrűn – kéz- lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támaszok, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzóadás tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.

*Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára.*

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

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

Felemáskorláton – támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, lendület előre – hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás.

Bemelegítés: egyénileg összeállított mozgássorozat.

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

Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.

*Ritmikus gimnasztika*

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

A testtartás, tágasság és forgásbiztonság növelése.

*Művészetek: az esztétika fogalma*

A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztás, bővítési lehetőség.

#### *Szabadgyakorlatok gyakorlása*

A 9-10. osztályban begyakorolt előkészítő tartásos és mozgásos elemek, a fő mozgások alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása.

#### *Kötélgyakorlatok*

Egyszerű keresztezett áthajtások, ugrások fordulatok, áthajtás közben is, kötélforgatások, test körül és test köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötél dobások és -elkapások, kötélmozgások függőleges és vízszintes síkban.

#### *Karikagyakorlatok:*

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

Minimum 10 -12 elemből álló gyakorlatsor összeállítása.

#### *Aerobik*

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

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

Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal.

Páros, csoportos koreográfiák: optimális tanári irányítással.

Aerobik bemutatók osztály és iskolai szinten.

Részvétel egy egyszerű csoportos aerobik gyakorlatban.

#### *Táncos mozgásformák*

**A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy, a helyi személyi és tárgyi feltételekhez igazodó tánc.**

#### *Sporttáncok gyakorlása*

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

#### *Történelmi táncok gyakorlása*

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

#### *Néptánc gyakorlása*

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

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

#### *Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák*

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

*Ének-zene:* tempó, ritmus.

*Művészetek:*

romantika, modernitás

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> A hibajavítás megértése, tudásátadás, mások tanítása.<br/> Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.<br/> A nemnek megfelelő mozgás dinamikája, harmonikus esztétikájának átélése, tudatos felvállalása.<br/> A divat és média által közvetített kedvező és kedvezőtlen tényezők szétválasztása.(értékfelismerés, önértékelés).<br/> A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás: a gyengébb, a sérült társ segítése.<br/> A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével, stratégiák egyeztetése.<br/> Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek sportrendezvények, bemutatók szervezésében.<br/> Tornasport és tánc történeti ismeretek.</p> |                                                                                                                                                           |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.</p> |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                                                                                                                                                                                                                                                                        | Atlétikai jellegű feladatok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Órakeret<br>40 óra                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Térdelő-, álló és repülőrajt versenyhelyzetekben.<br/> Iramszakasz, egyéni irambeosztás.<br/> Különböző bottechnikák a váltófutásban.<br/> Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.<br/> A hajítás, lökés, és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>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, betartása.<br/> Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.<br/> Mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.<br/> A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.<br/> <b>Egészségkultúra és prevenció: 5 óra</b></p> |                                                              |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                   |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> Futások<br/> <i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i><br/> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása.<br/> A kedvező rajthelyzet kialakítása, a segédvonalak kijelölése. versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><i>Biológia-egészségtan: szénhidrátlebonthatóság.</i></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés.<br/> <i>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás</i><br/> Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában.<br/> 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 homorító és távolugró technika jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása-<br/> Választás a magasugró technikák közül: 5-7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás.<br/> Közreműködés versenyek lebonyolításában.<br/> Kondicionális jelleggel sorozatszökdelések: 1-3 lépéses sorozatelugrás, 2-4 lépéses sorozatfelugrások technikajavító végrehajtása.<br/> Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások<br/> A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése.<br/> Teljes lendületből hajítás.<br/> Választás az egyes lökő mozdulatok közül.<br/> Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása.<br/> 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 módosításának szükségessége.<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 eredmény elérése, a siker átélése, a kudarc elfogadása, és az azzal való megküzdés.<br/> Az élettani különbségek ismerete.<br/> Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p> | <p><i>Fizika:</i><br/> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története.</p>                                                                                |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/> fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Egyéni reakcióidő, mozdulat és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító, ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés</p> |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Órakeret<br>20 óra                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <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 életvitelhez szükséges sportági, élettani, edzésméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társa vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetben levő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése. Családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.<br/><b>Egészségkultúra és prevenció: 3 óra</b></p> |                                                  |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kapcsolódási pontok</b>                       |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/><b>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy</b> választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése. A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel- játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése. Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedésbiztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva.<br/>Sportolás közben a rutinok megerősítése: a környezet védelme, a zöldfelület megóvása, a tájhasználat, energia és vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.<br/>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése. A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek, a környezet adta kihívások legyőzése).</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/>élettan.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása (ugrókötél, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, minitrambulín, gúlagyakorlatok stb.).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/> Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportágak területén.<br/> A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadterén végzett sportolás során.<br/> A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való kapcsolata kialakítása.<br/> A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.)<br/> Egy választott alternatív sportágban a világ elit teljesítményeinek ismerete.</p> |                                                                                                                                                           |
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet-használat. |

| <b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Önvédelem és küzdősportok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Órakeret<br/>15 óra</b>                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Biztonsági követelmények és a küzdéssel kapcsolatos rituálé.<br>Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.<br>A dzsúdó illetve a grundbirkózás alapttechnikái szabályai.                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                              |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.<br><b>Egészségkultúra és prevenció: 2 óra</b> |                                                                                                              |
| <b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kapcsolódási pontok</b>                                                                                   |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> A küzdéseket előkészítő és rávezető játékok, gyakorlatok.<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. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák,</i></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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, alkalmazása.<br/>Az érzelem és feszültség szabályozás: 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> |

| <p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>              | <p><b>Egészségkultúra, prevenció</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Órakeret<br/>20 óra</b></p> |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <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 relaxációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorláshoz szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.<br/>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állandósítása, a stressz kezelése.<br/>A fenntartáshoz szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.<br/><b>Beépítve a sportágak óraszámába.</b></p> |                                   |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kapcsolódási pontok                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános és sportágspecifikus mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</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>Jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem /idő, ismétlésszám/, 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 eszközökkel és a nélkül. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei: az aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram tervezés. Hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszámoló, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, gimnasztikai labda, TRX használata. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. Motoros tesztek: központi előírás szerint.</p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása. A munkahelyi és egyéb ártalmak ellensúlyozására: a helyes testtartás, az egészséges lábboltozat, a helyes légzés, gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozása. A sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében. A stresszoldás gyakorlatai: a relaxáció tudatos alkalmazása. A testi-lelki harmónia fejlesztésének alternatív lehetőségei. A testtartásért felelős izmok erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sport által a pillanatnyi kiteljesedés élménye (flow).</p> <p>A sportágak gyakorlásához illeszkedő bemelegítési eljárások ismerete. A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.</p> <p>Az alvás és az ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban. A gerincártalmak és sérülések ismerete, elkerülése, gerincműtét. A stressz elleni tudatos védekezés.</p> <p>A növekvő teljesítmény, a sporteredmény objektív elismerése, a másik ember teljesítményének pozitív elismerése. A tudatos terhelés, mérés, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p> <p>A saját és a társak egészséges életmódja iránti felelősségvállalás.</p> | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/>anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p> |



|                                    |                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b> | Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallum, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakorosság, gerinckímélet, tudatos jelenlét. |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 12. évfolyam

Óraszám: 150 óra/év  
5 óra/hét

### Ajánlás az éves óraszám felosztásához

|    | Témakör                                                                              | Óraszám |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. | Sportjátékok<br>(Egészségkultúra, prevenció:5 óra)                                   | 36 óra  |
| 2. | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák<br>(Egészségkultúra, prevenció:5 óra) | 20 óra  |
| 3. | Atlétika jellegű feladatok<br>(Egészségkultúra, prevenció:5 óra)                     | 29 óra  |
| 4. | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek<br>(Egészségkultúra, prevenció:6 óra)      | 30 óra  |
| 5. | Önvédelem és küzdősportok<br>(Egészségkultúra, prevenció:4 óra)                      | 10 óra  |
| 7. | Egészségkultúra, prevenció                                                           | 25 óra  |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                          | Sportjátékok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Órakeret<br>36 óra |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                         | A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9-10-11. osztályok technikai, taktikai versenyszabályainak ismerete, alkalmazása. Sportszerű, csapatelkötelezett, játékszerepnek /posztnak/ megfelelő viselkedés. Játékvezetési gyakorlat megszerzése. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok, empátia és tolerancia a társak elfogadásában.                                                                                       |                    |
| <b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b> | <b>A választott három labdajátékra vonatkozóan:</b><br>A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése.<br>A technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése.<br>Az egyéni fizikai, és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek erősítése.<br>A többféle labdajáték transzfer hatása a más sportmozgásokra.<br>Megküzdés a feszültségekkel.<br><b>Egészségkultúra és prevenció:5 óra</b> |                    |

| Ismeretek/ fejlesztési követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kapcsolódási pontok                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Legalább három labdajáték választása kötelező.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/> Általános feladatok.<br/> <i>Az önszervezés gyakorlása.</i><br/> Csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás, és játék szervezés.<br/> Tanári irányítást nélkülöző: csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás, játékszervezés (támadás-védekezés), értékelő megbeszélések.<br/> Szituációk, feladatok önálló megoldása, a sportszerűség szem előtt tartásával.<br/> A sportolási tevékenységhez tartozó berendezések, létesítmények, felszerelések megóvása, rendben tartása.<br/> <i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása-játékvezetési gyakorlat.</i><br/> Labdával, vagy labda nélkül elkövethető szabálytalanságok elkerülése.<br/> A test-test elleni játék több lehetőségének modellálása.(kézilabda, kosárlabda, labdarúgás)<br/> A mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása. a képzettségnek megfelelő önkontrollos játék, a vétség önálló jelzése.<br/> Röplabda: a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó szabálymegkötések, a labda és a háló hibás érintése, a területelhagyás értelmezése.<br/> A labdajáték –specifikus időhatások betartásának gyakorlatai.<br/> Önálló játékvezetés, a lényeges versenyszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jelzés használatával.</p> <p><i>Versenyhelyzetek</i><br/> Az alap és játékismeretek alkalmazás, megmértetése osztály-, házibajnokságokon, korosztályos diákolimpián és egyéb versenyeken.</p> <p><b>Kosárlabdázás</b><br/> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása.</i><br/> A 9-10-11-ik évfolyamban tanult technikák és taktikák alkalmazása játék közben.<br/> Cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás;<br/> labdavezetések-elfogások, támadó-védő kar-, és lábmozgások;<br/> összetettebb átadások, kötetlen átadási formák; lepattanó labda megszerzése, indulás, átadás, kosárra dobás.<br/> A taktikai, technikai variációk önálló és kreatív felhasználása párban és/vagy csoportban.<br/> <i>Taktikai továbbfejlesztés</i><br/> Védekezés: terület, ember-, vegyes védekezés.<br/> Játék emberhátrányos, emberelőnyös-, azonos létszámú csapattal.<br/> Önálló játék (streetball; egész pályás 5:5 ellen)</p> | <p><i>Fizika: mozgások, gravitációk, forgatónyomaték, pályavonal. hatás-ellenhatás</i></p> |

### Kézilabdázás

*A tanult technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*

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

Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvés biztosan végrehajtva.

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

*Taktikai továbbfejlesztés*

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

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

### Labdarúgás

*Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*

Összetett variációkban alkalmazott megoldások.

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

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

*Taktikai továbbfejlesztés*

Területvédekezés, szoros és követő emberfogás, védelmi rendszerek ismerete.

Támadási variációk. Csapatrészek összjátéka, koordinált együttműködése.

### Röplabdázás

*Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*

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

Támadási technikák, felső egyenes nyitás, felugrásból is.

A feladás technikája alkar és kosárérintéssel egyaránt.

Nyitásfogadások változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.

Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.

*Taktikai továbbfejlesztés*

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

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

Támadás közbeni helycserék, helytartási szabályok.

### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A megszerzett sportági ismeretek magasabb szintű kreatív alkalmazása.

A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.

A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása, a

*Matematika: térgeometria, gömbtérfogat: valószínűségszámítás*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>játékvezetői jelzések ismerete. A transzferhatások felismerése az egyéni fejlődés szempontjából.</p> <p>A csapatjátékon belüli konfliktusok kezelése, megoldása.</p> <p>Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek, tájékozottság.</p> <p>Baleset megelőzés fontossága: személyes és társak biztonságának védelme.</p> <p>A sport és a környezettudatosság összekapcsolása, jövőorientáltság.</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> |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Órakeret<br>20 óra                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása mozgásbiztonsággal, szükség esetén kis segítségadással.</p> <p>Esztétikus, feszes, fegyelmezett tartású végrehajtás.</p> <p>Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség: okai, következményei.</p> <p>Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.</p> <p>Kis tanári segédlettel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációkban.</p> <p>Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas gyakorlatokban.</p>                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |
| <p><b>A tematikai egység nevelési - fejlesztési céljai</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a torna jellegű és táncos sorozatok során a már ismert, és új elem és motívumkapcsolatokkal is.</p> <p>Az önállóság és a kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembe vétele. A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése.</p> <p>A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p> <p><b>Egészségkultúra és prevenció:5 óra</b></p> |                                                                                                                                               |
| <p><b>Ismeretek,/fejlesztési követelmények</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>                                                                                                             |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>Gimnasztika<br/><i>Rendgyakorlatok:</i> a korábbi évfolyamokon tanult folyamatos ismétlése, az óraszervezés funkcióinak megfelelően.<br/><i>Szabadgyakorlati alapformájú</i> gyakorlatok végzése.<br/>A gyakorlatok változatos variálása (mozgásütem, kiinduló helyzet és kartartás stb.). Az aktív és passzív izomnyújtás.<br/>Kézi-szerek alkalmazása, 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana</p> |

sorozatok.

Önálló gyakorlatok, gyakorlatsorok kiválasztása, összeállítása.

*Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése*

Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan egyénre szabottan.

Az ízületi lazaság fokozása: gimnasztikai, stretching gyakorlatokkal.

A gimnasztika eszközeivel: erőgyakorlatok, anaerob állóképesség, egyensúly-, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése történik.

Mászások, függeszkedések. az egyéni fejlődés kontrollja.

Torna, sporttorna

**Talajon és a helyi tanterv szerint a 9-10-11. osztályban választott egy, vagy egy másik szeren, a korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.**

*Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna*

Tartásos gyakorlategyek, elemkapcsolatok: tarkó-, fej-, kézállások, mérlegállások, spárgák, hidak.

Mozgásos gyakorlategyek: gurulóátfordulások, fejen-, kézenátfordulások, billenések, vetődések, átguggolások, átterpesztések, dőlések és felállások az elemek nehézségi fokának továbbfejlesztése, gyakorlása.

*Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok*

Az esztétikus harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, spicc), az egyéni optimum, bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.

*Akrobatikus gyakorlatok, társas – talajtorna* elemek önálló, kreatív összeállítása, párokban kisebb csoportokban.

*Szertorna gyakorlatok*

Az egyénre szabott, az előző évfolyamok mozgásanyagára épült elemek mennyiségi és nehézségi fokának megjelenítése.

*Szertorna-gyakorlás tornaszereken fiúk számára:*

a 9-10-11 évfolyamok mozgásanyaga.

Korlát: támaszok ülések, függések, beterpesztések, támlázás, fellendülések, leugrások stb.

Nyújtó: lendületek, fordulatok, forgások, billenés, leugrások stb.

Gyűrű: alaplendület, függések, támaszok, húzódás-tolódás, átfordulások, leugrások stb.

*Szertorna, gyakorlás lányoknak*

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

Felemáskorlát: támaszok, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés, kelepfellendülés, térd fellendülés, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrások stb.

Bemelegítés: egyénileg összeállított mozgássor.

*Művészetek: az esztétika fogalma*

Segítségadás, tudatos hibajavítás.

Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.

#### Ritmikus gimnasztika

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

#### *Szabadgyakorlatok gyakorlása*

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

#### *Kötélgyakorlatok gyakorlása*

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

#### *Karikagyakorlatok gyakorlása*

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

10-12 elemből álló elemkapcsolat.

#### Aerobik

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

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

Aerobik bemutatók osztályon belül, iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal.

#### Táncos mozgásformák

**A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy,** a helyi személyi és tárgyi körülményekhez igazodva.

#### *Sporttáncok gyakorlása*

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

#### *Történelmi táncok gyakorlása*

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

#### *Néptánc gyakorlása*

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

Egy dunántúli és/vagy alföldi és /vagy erdélyi tánc megtanulása gyakorlása, bemutatása.

#### *Egyéb torna jellegű táncos mozgásformák*

Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok, utcai táncok stb.

*Ének-zene:* tempó, ritmus

*Művészetek:* romantika, modernitás

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása, hibajavítás megértése. A nemnek megfelelő dinamikus, esztétikus, harmonikus mozgás felvállalása.</p> <p>Értékfelismerés, önértékelés: a divat a kedvező és kedvezőtlen hatásainak szétválasztása.</p> <p>A saját és a társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás.</p> <p>Aktív részvétel bemutatók, sportrendezvények szervezésében.</p> |                                                                                                                                                          |
| <p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc</p> |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Atlétikai jellegű feladatok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Órakeret<br>29 óra                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Térdelő-, álló-, repülőrajt versenyhelyzetekben.</p> <p>Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Bottechnikák a váltófutásban.</p> <p>Lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.</p> <p>A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.</p>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.</p> <p>Az önismeret fejlesztése, a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása.</p> <p>A futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai.</p> <p>Motiváló eljárások az egyéni teljesítmények javítására.</p> <p>Mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés.</p> <p>A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepe.</p> <p><b>Egészségkultúra és prevenció:5 óra</b></p> |                                                                                                                                                                                                               |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kapcsolódási pontok                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások</p> <p><i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i></p> <p>Versenyszerű végrehajtás, 4x100 m-es váltófutás.</p> <p><i>Középtávfutás, folyamatos futás, tájékozódási futás.</i></p> <p>A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika.</p> <p>Versenyttempó, irambeosztás. Állóképesség fejlesztés. Folyamatos futás közbeni tájékozódás.</p> <p>Ugrások</p> <p>Távolugrás: homorító és guggoló technika.</p> <p>Magasugrás: átlépő, flop technika.</p> <p>A nekifutás távolságának kimérése.</p> <p>Versenyek.</p> <p>Dobások</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/>szénhidrátlebontás</p> <p>Fizika: hajítások, energia</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A különböző dobásformák törzsizmokra gyakorolt erősítő hatása.<br/>Hajítás lendületből, lökő mozdulat.<br/>Az optimális kidobási szög, sebesség és magasság.</p> <p>, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS<br/>Az iram és tempó megválasztása, a nekifutás módosítása.<br/>Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti ismereti.<br/>Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.<br/>A „gyorsabban, magasabban, erősebben” jelmondat értelmezése.<br/>Az önmagához mérhető legjobb teljesítmény elérése, a siker és a kudarc átélése, elfogadása.<br/>Az élettani különbözőségek ismerete.</p> |                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Kulcsfogalmak/<br/>fogalmak</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt és flop technika, ötlépéses ritmus, lökés.</p> |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Órakeret<br>30 óra                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <p><b>Előzetes tudás</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Az adott alternatív sportmozgás technikájának ismerete.<br/>A test feletti uralom, baleseti kockázatok, balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, mérlegelése, eljárások.<br/>Szabadban, teremben, spontán helyzetekben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.<br/>Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága, a pihenőidő jelentősége.</p>                                                                                                                                              |                                                 |
| <p><b>A tematikai egység<br/>nevelési-fejlesztési<br/>céljai</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>A rekreációs életvitelhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás megszervezése. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak ismerete, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendszerezési ismeretek megszerzése. Az iskolai létesítményen belül és tágabb környezetében levő lehetőségek kihasználása sportolásra.<br/><b>Egészségkultúra és prevenció: 6 óra</b></p> |                                                 |
| <p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>               |
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/><b>A hely tárgyi feltételek függvényében legalább négy</b> választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák, veszélyek kezelése.<br/>A szabadtéri formák hangsúlyozása, edzés a természet erőivel: játszóterek, szabadidőközpontok bevonása, jégpálya készítése.<br/>Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában, az energia, a vízhasználat, a hulladék gyűjtés területén.<br/>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><i>Biológia-egészségtan:</i><br/>élettan</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése.</p> <p>Többfunkciós eszközök bevonása, egyszerű saját készítésű eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása. (ugrókötelezés, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, 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 a folyadékfogyasztás a szabadtéri sportolás során.</p> <p>Környezettudatos magatartás: az egyén és a természet kapcsolata a sportolás folyamán.</p> <p>A táborozási eszközrendszer, megismerése, jártasság szerzése: tájfutás, tájoló, térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ elit teljesítményének ismerete.</p> |                                                                                                                                                             |
| <b>Kulcsfogalma/ fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, újrahasznosítás, példamutatás, környezettudatos természet- és az épített-környezet-használat. |

| <b>Tematikai egység/<br/>Fejlesztési cél</b>          | <b>Önvédelmi és küzdősportok</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Órakeret<br/>10 óra</b> |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                                 | Biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé.<br>Az indulatok feletti uralom.<br>Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás fogásból.<br>A dzsúdó illetve a grundbirkózás alaptechnikái szabályi.                                                                                                                                                                                                        |                            |
| <b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési 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 kezelése.<br><b>Egészségkultúra és prevenció: 4 óra</b> |                            |

| Ismeretek/fejlesztési követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                          | Kapcsolódási pontok                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b><br/>A küzdelemet előkészítő és rávezető játékok: tolások, húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetben.</p> <p>Grundbirkózás cselekvés biztos gyakorlása.<br/>Alaphelyzetek, erős fogások, emelések, mögékerülések, kiemelések, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása.<br/>Az eredményes földharc technikája.<br/>Egyéni és csapatversenyek játékos formában, páros küzdelmek.</p> <p>Dzsúdó<br/>A 9-10-11. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése.<br/>Testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, gurulások, szabadulások különböző fogásokból.<br/>Támadás elhárítási módszerek.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b><br/>Önmaga megvédésének ismerete, támadás-elhárítási ismeret, megértése, alkalmazása.<br/>Érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén.<br/>A sportszerű küzdelem jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.</p> |                                                                                                                          | <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i><br/>ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák.</p> |
| <b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség. |                                                                                                                  |

| Tematikai egység/<br>Fejlesztési cél | Egészségkultúra és prevenció                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Órakeret<br>25 óra |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Előzetes tudás</b>                | <p>Egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.</p> <p>Relaxációs, terhelés, edzési és a test épségét megőrző eljárásokból megoldások ismerete, alkalmazása.</p> <p>Jártasság a gerincvédelmeket érintő minden tanult feladat megoldásában.</p> <p>A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.</p> <p>A testmozgás szerepe a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p> |                    |

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

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p> | <p><i>Sportjátékok</i></p> <p>A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan:<br/>Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.</p> <p>Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.</p> <p>Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játéksituációkat.</p> <p>Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés.</p> <p>A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.</p> <p>A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.</p> <p>Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i></p> <p>A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.</p> <p>Bonyolult gyakorlalelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.</p> <p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.</p> <p>Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.</p> <p>Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban.</p> <p>A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.</p> <p>Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.</p> <p>Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.</p> <p>Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i></p> <p>A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.</p> <p>Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.</p> <p>Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.</p> <p>Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.</p> <p>Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.</p> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i></p> <p>Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.</p> <p>Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.</p> <p>Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.</p> <p>Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.</p> <p><i>Önvédelem és küzdősportok</i></p> <p>A szabályok és rituálék betartása.</p> <p>Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.</p> <p>Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i></p> <p>A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.</p> <p>Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése.</p> <p>Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen.</p> <p>A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.</p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.</p> <p>A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|