

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT

### HELYI TANTERV

#### 9–12. évfolyam

#### Testnevelés

A harmadik nevelési-oktatási szakaszba lépve az előző években megkezdett sokoldalú alapozó és sportági jellegű pszichomotoros, kognitív, affektív-emocionális irányú képzés tovább folytatódik. A testnevelés – szenzitív időszakokhoz igazított – tartalmi kerete a mozgáshoz fűződő felnőttkori pozitív viszonyulást, az egészségtudatos magatartás igényének, napi életritmusba ágyazott struktúrájának kiépülését teszi lehetővé. A Nat-ban megfogalmazott nevelési célok mentén az Európai Unió által kialakított kulcskompetenciák kialakítása a középfokú nevelési-oktatási szakaszban is folytatódik, a Nat-ban meghatározott tanulási kompetencia-összetevők fejlesztésével.

A testnevelés tanulása során kiemelt szerepet kap a testi-lelki egészségre nevelés, ezen belül az egészségtudatos magatartás kialakítása, a primer prevenció jelentőségének, módszereinek hangsúlyozása, a mindennapi stresszel történő megküzdés pozitív stratégiáinak elsajátítása, tudatos alkalmazása. Az egyéni érdeklődéshez, adottságokhoz igazodó önálló mozgásprogramok kialakítása a konstruktív tanulás alapelvein keresztül realizálódik, mely az autonóm tanulásra és tudatos életpálya-építésre nevelés célját valósítja meg. A testnevelés sajátos társas környezetben megvalósuló mozgástartalmai az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelik a tanulókat a társas kapcsolataikban.

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótényezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képesség-összetevőket, azok jelentőségét az egészségmegőrzésben. Tudatos lépéseket tesz egészsége megőrzése érdekében, amelynek megvalósításához a sport eszközrendszerének felhasználását stratégiai fontosságúnak tartja. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai birtokában képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végez. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.

A korosztály kondicionális fejlesztésében kiemelt szerepet kap a teljes nevelési szakaszon átívelő aerob állóképesség-fejlesztés, melynek módszereit, különböző lehetséges mozgásformáit, a biztonságos fejlődést elősegítő alapelveit, eljárásait megismeri és egyre tudatosabban alkalmazza.

A kondicionális képesség fejlesztésénél figyelembe kell venni a nemi különbségekből fakadó biológiai-élettani eltéréseket. Míg a fiúk esetében a szervezetben lezajló változások kedvezően hatnak a teljesítmény fejlődésére, a lányok helyzetében a 15-16 éves korra elért teljesítmény maximum szinten tartása is relatív fejlődésként értelmezhető, mivel fejlesztő hatások nélkül jelentős a visszaesés mértéke.

A koordinációs képesség fejlesztésében a 15–18 éves kor a differenciáló-irányító képesség fejlődésének kiemelt szenzitív időszaka. Ez elsősorban a nyílt jellegű mozgásvégrehajtások során megmutatkozó kreativitásban, a játékszituációkhoz történő gyors alkalmazkodásban ölt testet.

A tanulási terület nevelési-oktatási stratégiájában egyre fontosabb szerepet játszanak az egyéni tanulási útvonalakra épülő, kognitív dominanciájú, tanulóközpontú indirekt módszerek. Itt fokozatosan megjelenik a tanulók által szervezett, tervezett tanulás.

A tanár-diák kapcsolatokban egyre kevésbé a hierarchián alapuló tekintélyelvű, mindinkább a mentor jellegű viszony kap hangsúlyos szerepet. A korosztály nevelését koordináló pedagógiai kultúra legfontosabb részét továbbra is a tanulók pozitív énképét, önismereti folyamatait alakító, a pedagógustól érkező formatív értékelés képezi, melyet az ön- és társértékelés egészít ki.

A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpikonjainak megismerésével a tanulókat az általános iskolában megkezdett személyiségformáló tevékenység folytatásaként a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás kiemelt szerepet kap.

A digitális technológiák segítségével a tanulói teljesítmények monitorozásán keresztül erősíthetjük a tanulói motivációt és igényt az egészségorientált fitneszösszetevők fejlesztésére. A technológia adta lehetőségek további felhasználásával az elméleti ismeretek elmélyítésére nyílik mód, különböző projektek megvalósításával, az aktív tanulás alapelvét követve.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

**A tanulás kompetenciái:** A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

**A kommunikációs kompetenciák:** A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik,

amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

**A digitális kompetenciák:** Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

**A matematikai, gondolkodási kompetenciák:** A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális módszerek által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

**A személyes és társas kapcsolati kompetenciák:** A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

**A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:** Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló

megtanulja értékékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

**Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák:** A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotóniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkézség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelenjen a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatai. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A fő célok mellett kiemelt rész cél a 15–18 éves korosztály körében nagyobb arányban megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal és belgyógyászati betegségekkel rendelkező tanulók adaptív testedzésének, mozgásműveltségük bővítésének biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és tudatos, rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása. A tanulók kiválaszthatják a betegségüktől, elváltozásuktól függetlenül végezhető különböző testgyakorlatokat, szabadidős és sportjátékokat.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése, ami egyre növekvő tanulói felelősségen alapuló eljárások (ön- és társértékelés) megjelenésével válik módszertanilag változatos repertoárrá. A teljesítmények méréséhez ebben az életkori szakaszban is fontosak a különböző kritériumokra vagy normákra

vonatkoztatott pontérték-táblázatok, melyeket a tanulók tudatosan nyomon követnek, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények nem lehetnek kizárólagos eszközei a tanulói teljesítmény értékelésének. A motoros tanulói teljesítmények mellett az értékelés részét képezik még az érzelmi-akarati tényezők is. A minősítésbe beszámítható a tanuló által önállóan választott és rendszeresen gyakorolt szabadidős vagy versenyszerű sporttevékenység, valamint a különböző sporteseményeken való szurkolói, szervezői és versenybírói aktivitás. Ez nemcsak emocionális, hanem pedagógiai és sportszakmai kérdés is.

Összesített testnevelés óraszámok 4 évfolyamos képzés során					
Témakörök		Évfolyamok			
		9.	10.	11.	12.
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	20	20	20	20
2.	Sportjátékok	40	40	40	43
3.	Atlétika	26	26	26	21
4.	Torna	22	22	22	20
5.	Aerobik	5	5	5	2
6.	Testnevelési és népi játékok	17	17	17	12
7.	Önvédelmi és küzdősportok	20	20	20	8
8.	Alternatív környezetben űzhetőmozgásformák	30	30	30	29
	Összesen:	180	180	180	155

## 9–10. évfolyam

A pubertáskor viharos évei és annak fokozatos lecsengése tehető erre az időszakra. A 9. évfolyamba lépve a fiúk egy jelentős növekedési szakaszban vannak, melynek során koordinációs képességeik átmeneti visszaesése folyamatosan megszűnik. A tanulók között biológiai fejlettségük tekintetében jelentős eltérések tapasztalhatók, ami fokozott odafigyelést, gondos tervezést és differenciált terhelésadagolást igényel a pedagógus részéről. A lányok 7–8. évfolyamban elkezdődött testösszetétel-változási szakasza tovább folytatódik. Az egészségorientált képességösszetevők közül az aerob állóképesség fejlődése az előző évekhez hasonlóan sok tanulónál megtorpanást mutat, melynek befolyásoló tényezője a testalkati átrendeződés és a motivációs bázis jelentős átalakulása. Itt hangsúlyossá válik a kognitív folyamatok szabályozó szerepe a rendszeres mozgás kialakításában. A nyílt jellegű mozgásformák iránti – a szituációkhoz kötött és a személyiségvonást érintő – érdeklődés csökken, viszont a hatékony pedagógiai folyamatok eredményeként a különböző mozgásformák összetett hatásainak elérésére irányuló autonóm külső motiváció növekszik, mely idővel belső hajtóerővé válhat. A belépő tevékenységként ezen iskolafokon megjelenő ritmikus gimnasztika és az aerobik jól illeszkedik a leányok megváltozott érdeklődéséhez. Az eredményesség, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítása tekintetében a teljes középfokú nevelési-oktatási időszakban kulcsfontosságú tényezővé válnak a kortársak visszajelzései.

A sportjátékok oktatása terén nagy kihívást jelent a tanulók eltérő általános iskolai előképzettségének összehangolása; oktatásmódszertani szempontból fokozott jelentőséget kap a társtanítás, társtutorálás. Az előző években kialakított sokoldalú, széles körű mozgásműveltség az eltérő sportágspecifikus tudástartalmak problematikáját hatékonyan képes feloldani. A cél elsősorban a fair play szabályai melletti folyamatos játék kialakítása, melynek során fokozatosan formálódik a tanulók önszabályozó képessége. A tanulók egyre inkább felismerik a sportjátékok rekreációs célú, a szabadidő hasznos eltöltését szolgáló lehetőségeit.

Serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének.

**A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

### MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) törekszik végrehajtani az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;

- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a tulajdonságokat tudatosan és rendszeresen fejleszti.

### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

### **EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.



## 9-10. évfolyam

**Óraszám:** 180 óra/év  
5 óra/hét

**TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**ÓRASZÁM: 40 óra/2 év**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>Órakeret: 40 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Légző, relaxációs, testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna, törzsizom erősítő, és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokásmódok. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, levezetés, a szervezet lecsillapításának jelentősége. Tudatos baleset megelőzés, a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. Fájdalomtűrés (oxigénadósság, savasodás).	
<b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása</li><li>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel</li><li>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</li><li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li><li>– Mozgékony, hajlékony, fejlődés statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li><li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása</li></ul>	<b>Kapcsolódási pontok</b>  Térbeli tájékozódás, összehasonlítások.  <i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.  <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Ritmusérzék</i>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása</li> <li>– Légzőgyakorlatok végrehajtása</li> <li>– A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel</li> <li>– Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása</li> <li>– Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal</li> <li>– A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal</li> <li>– A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása</li> <li>– Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>– Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</li> </ul>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>

**TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 52 óra/2év**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására;
- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;
- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Tematikai egység/</b></li> <li>– <b>Fejlesztési cél</b></li> </ul>	<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret</b> <b>52 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 botátadással. Távolugrás: guggoló technika Kislabda hajtás beszökkenéssel. Lökő mozdulat oldal felállásból, lendületvétellel.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</li> <li>– Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitás zónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása</li> <li>– Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel</li> <li>– Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>– Az atlétika sportágtörténetének, világsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> <li>– Futások: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással</li> <li>● Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással.</li> </ul> </li> </ul>		<i>Ének-zene:</i> ritmus gyakorlatok  <i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO <sub>2</sub> max, állóképesség, erő, gyorsaság.  <i>Földrajz:</i> térképismeret.

<p>Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítségével történő kialakítása</li> <li>● Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</li> <li>● Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban</li> </ul> <p>– Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés saszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)</li> <li>● Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekrény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre</li> <li>● Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással</li> <li>● Ismerkedés a hármasuugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.</li> </ul> <p>– Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel</li> <li>● Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával</li> <li>● Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával</li> <li>● Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek</li> </ul>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
---	---

	alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugróköté)l)	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor	

### **TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 54 óra/2év**

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

#### **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

#### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

–

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 54 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.	
<b>Ismeretek fejlesztési/követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása</li> <li>– A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</li> <li>– A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyság, izomérzékelés) további fejlesztése</li> <li>– A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás</li> <li>– A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</li> <li>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</li> <li>– A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás</li> <li>– Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</li> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>– Talajon: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is</li> <li>● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal</li> <li>● Emelés fejállásba – kísérletek</li> <li>● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</li> <li>● Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel</li> <li>● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</li> <li>● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</li> <li>● Vetődések, átguggolások</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</li> <li>● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</li> </ul> <p>– Ugrószekevényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</li> <li>● Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással</li> <li>● Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés</li> <li>● Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpeszátugrás</li> </ul> <p><b>Lányoknak:</b></p> <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Érintőjárás; hármal lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás</li> <li>● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások</li> <li>● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel</li> <li>● Fordulatok állásban, guggolásban</li> <li>● Tarkóállási kísérletek segítségével</li> <li>● Leugrások feladatokkal</li> <li>● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li> </ul> <p><b>Fiúknak:</b></p> <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</li> <li>● Vállátfordulás előre</li> <li>● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</li> </ul> <p>– Korláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés</li> <li>● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben</li> <li>● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés</li> <li>● Felkarállás</li> <li>● Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe</li> <li>● Lendület előre terpeszülésbe</li> <li>● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li> </ul> <p><b>-aerobik</b></p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i>  egyensúlyérzékelés,  izomérzékelés,  elsősegély.</p>
---	---

<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	
<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <p>Aerobik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</li> <li>– Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</li> <li>– szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</li> <li>– Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</li> <li>– Az aerobik edzés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása</li> <li>– Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése</li> </ul>	
	<i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelep felhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés

**TÉMAKÖR: Sportjátékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 80 óra/2 év**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

#### A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 80 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete. Sportszerű, szabálykövető magatartás.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</li> <li>– A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett</li> <li>– A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához</li> <li>– A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása</li> <li>– A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban</li> <li>– Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása</li> <li>– A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez</li> <li>– Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása</li> </ul>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p>

- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása
- Tanári irányítással tanulói szabályalkotás
- Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
  
- Kézilabda:
  - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
  - A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
  - 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
  - Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
  - Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
  - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
  - A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
  
- Kosárlabda:
  - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
  - A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása</li> <li>● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</li> <li>● Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve</li> <li>● Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében</li> <li>● A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása</li> <li>● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</li> </ul> <p>– Röplabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben</li> <li>● A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</li> <li>● Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</li> <li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</li> <li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li> <li>● A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében</li> <li>● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</li> </ul> <p>– Labdarúgás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</li> <li>● A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban</li> </ul>	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzok hatékony megjátszása időkénszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez</li> <li>● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</li> </ul> <p>– Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltóztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li> <li>● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal</li> <li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li> <li>● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával</li> <li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li> <li>● Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között</li> <li>● Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li> <li>● Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védekező, a kapus és a védő játékosok együttműködése</li> <li>● Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li> <li>● Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása</li> <li>● Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint</li> </ul>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerochanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés</p>

**TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 34 óra/2év**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 34 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete. Sportszerű, szabálykövető magatartás.	
<b>Ismeretek fejlesztési/követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– A dinamikus változó méretű, alakú játéktérleten a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játéktérlet felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</li> <li>– Statikus és dinamikus célterületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával</li> <li>– Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li> <li>– A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok</li> <li>– A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása</li> <li>– 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</li> <li>– Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban</li> <li>– Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</li> <li>– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása</li> </ul> <p>A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p>

**TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 40 óra/2év**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő sportok	Órakeret 40óra
<b>Előzetes tudás</b>	Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</li> <li>– Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</li> <li>– Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése</li> <li>– A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</li> <li>– Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok</li> <li>– Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel</li> <li>– Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával</li> <li>– Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok</li> <li>– A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása</li> <li>– A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</li> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása</li> <li>– Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása</li> <li>– Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása</li> </ul>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti és magyar harcművészet</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása</li> <li>- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása</li> <li>- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védezésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása</li> <li>- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra</li> <li>- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban</li> <li>- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>- Birkózás <ul style="list-style-type: none"> <li>● A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készsége szintű végrehajtása</li> <li>● Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</li> <li>● Hídban forgás</li> <li>● Hídba vetődés fejtámaszból</li> <li>● Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</li> <li>● Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</li> <li>● Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban</li> <li>● Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika</li> <li>● Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással</li> <li>● Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben</li> <li>● A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban</li> </ul> </li> <li>- Dzsúdó <ul style="list-style-type: none"> <li>● Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li> <li>● Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Etika: a másik ember tiszteletben tartása</i></p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen</li> </ul>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás,

**TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 60 óra**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

–

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 60 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.	
<b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</li> <li>– A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének</li> </ul>		<i>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</i>

<p>elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</li> <li>– Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</li> <li>– Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása</li> <li>– A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)</li> <li>– Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</li> <li>– A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</li> <li>– Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>– Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> </ul>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáortábor</p>

## 11–12. évfolyam

Az ifjúkor küszöbéhez érkezett diákok testalkati változásai lelassulnak, kialakulnak a felnőttkori testarányok, ami a mozgáskoordináció jelentős minőségi javulásában ölt testet. Személyiségük kiegyensúlyozottabbá válik, a pubertáskori érzelmi labilitás fokozatosan megszűnik, kialakul a tanulóknál a sajátos egyedi értékrend, mely áthatja mindennapi tevékenységüket. A tanulóknál tudatosan a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei. Az előző években elsajátított széles körű és sokoldalú mozgásműveltségük birtokában többé-kevésbé kialakult érdeklődési körrel rendelkeznek a mozgás területén.

A 11. évfolyamba lépő tanulók nevelésének fontos feladata, hogy az őket érő pedagógiai hatásrendszerek eredményeként olyan sportágot válasszanak és űzzenek rendszeresen, amely a felnőtté válást követően hosszú évekre, évtizedekre meghatározza életminőségüket. Ezt a törekvést az önálló tanulói kezdeményezéseket preferáló, indirekt oktatásmódszertani eljárások, tanítási stílusok hatékonyan támogatják, egyúttal a tanulók belső motivációját jelentősen növelik. A fokozatosan előtérbe kerülő tanulói döntések sorozatára épülő módszerek egyre inkább kiterjednek a tanulási célok kijelölésén keresztül a megvalósítás lépéseinek kidolgozásáig, valamint az értékelés módszereinek meghatározásáig, végrehajtásáig. Ebben a tanár szerepe a konstruktív szemléletnek megfelelően átalakul egyfajta segítővé, facilitátorrá. A pedagógus nevelési stílusát a tanulót egyre inkább felnőttként kezelő bizalomteljes légkör uralja.

A tanuló társakkal történő versengő és együttműködő mozgásformáiban a nagyfokú tolerancia, a fair play szellemisége már természetes módon kirajzolódik. Ismeri és önállóan végrehajtja a különböző sportmozgások általános és speciális bemelegítő gyakorlatait, edzettséget fejlesztő eljárásait és sportági mozgástechnikáit. Szívesen és otthonosan mozog az uszodai környezetben, értékkel kezeli a természetben, a szabad levegőn végzett mozgásformákat. A nevelési-oktatási szakasz végére kész megküzdési stratégiákkal rendelkezik a civilizációs ártalmak elhárítására.

A megfelelő pedagógiai tevékenység hatására a felnőttkor küszöbén a köznevelésből kilépő tanulóifjúság a testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület eszköz- és hatásrendszerét felhasználva az egészséget értékkel kezelő, élete természetes részének tekintő magatartásformákat alakít ki. A magas szintű jóllét elérésével olyan személyiségvonásokat alakít ki, melyekkel a társadalom pozitív szemléletű, rugalmas, innovatív és hasznos tagjává válik.

**A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;

- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a képességeket tudatosan és rendszeresen fejleszti.

### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mértén, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- a családi háttére és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mértén, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

### **EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

## 11-12. évfolyam

**Óraszám: 185 óra/év- 155 óra/év**  
**5 óra/hét**

**TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 20-20 óra**

### TANULÁSI EREDMÉNYEK

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>Órakeret: 20/20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Légző, relaxációs, testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna, törzsizom erősítő, és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokásmódok. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, levezetés, a szervezet lecsillapításának jelentősége. Tudatos baleset megelőzés, a veszélyes helyzetek és fenyegetettségek elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. Fájdalomtűrés (oxigénadósság, savasodás).	
<b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>– A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása</li><li>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak</li><li>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása</li><li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li></ul>		Térbeli tájékozódás, összehasonlítások.  <i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.  <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Ritmuserzők</i>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása</li> <li>– Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása</li> <li>– A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása</li> <li>– Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása</li> <li>– Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak</li> <li>– Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése</li> <li>– A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása</li> <li>– Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>– Zenés bemelegítés összeállítása önállóan</li> </ul>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>

**TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 26-21óra**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására;
- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;



<ul style="list-style-type: none"> <li>– Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban</li> <li>– Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, rendszeres alkalmazása</li> </ul> <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társfigyelés segítségével</li> <li>– A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával</li> <li>– A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával</li> </ul> <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel</li> <li>– Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással</li> <li>– Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökással 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával</li> </ul>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>

**TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

**MINIMUM ÓRASZÁM: 27/22 óra**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására;

- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 27/22óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Önálló, balesetmentes gyakorlás.  A tanult torna mozgáselemek önálló bemutatása.  Aerobik kar-, lépésgyakorlatok zenére.(alaplépések, haladások)  A kötél biztonságos mozgatása, a szabályok érthető megfogalmazása.  Segítségadás, a gyengébbek számára.  Alapismeretek a sportág versenyrendszeréről.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása</li> <li>– A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségszintre emelése és gyakorlása</li> <li>– Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</li> <li>– A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése</li> <li>– A segítségadás készségszintű alkalmazása</li> <li>– A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</li> <li>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</li> <li>– A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás</li> <li>– Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</li> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</li> </ul>		<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúly érzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>

<p>– Talajon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is</li> <li>● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal</li> <li>● Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok)</li> <li>● Fellendülés kézállásba</li> <li>● Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel</li> <li>● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</li> <li>● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</li> <li>● Vetődések, átguggolások, átterpesztések</li> <li>● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</li> <li>● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</li> </ul> <p>– Ugrószekrényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével</li> </ul> <p><b>Lányoknak:</b></p> <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás</li> <li>● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások</li> <li>● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel</li> <li>● Fordulatok állásban, guggolásban</li> <li>● Tarkóállási kísérletek segítséggel</li> <li>● Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszlés</li> <li>● Leugrások feladatokkal</li> <li>● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li> </ul> <p><b>Fiúknak:</b></p> <p>– Gyűrűn:</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i>  reneszánsz, barokk</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem.</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</li> <li>● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</li> <li>● Vállátfordulás előre</li> <li>● Húzódás-tolódás támaszba</li> <li>● Lendület előre támaszba, segítséggel</li> </ul> <p>– Korláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés</li> <li>● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben</li> <li>● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés</li> <li>● Lendület előre támaszba, segítséggel</li> <li>● Saslendület előre-hátra</li> <li>● Felkarállás</li> <li>● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li> </ul> <p><b>-Aerobik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása</li> <li>– Az aerobikedés különböző edzésszakaszaihoz tartozó mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása. A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása</li> <li>– Gyakorlatsorok kéziszerrel történő végrehajtása</li> <li>– Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések elsajátítása és felhasználása</li> <li>– Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére</li> </ul>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás</p>

**TÉMAKÖR: Sportjátékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 40/43 óra**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret 40/43</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az életkornak megfelelő technikai, taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, szabálykövető magatartás.	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>– Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</li><li>– A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett</li><li>– A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához</li><li>– A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban</li><li>– Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása</li><li>– A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez</li><li>– Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása</li></ul>	<i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása
- Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal
- Játékvezetés gyakorlása
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- Kézilabda
  - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
  - A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
  - 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
  - Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során
  - Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
  - Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
  - A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
- Kosárlabda
  - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben

*Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

*Fizika :* mozgások, ütközések, erő, energia.

<ul style="list-style-type: none"> <li>● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben</li> <li>● Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyezethez igazított eredményes végrehajtása</li> <li>● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</li> <li>● Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során</li> <li>● Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban</li> <li>● Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása</li> <li>● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</li> </ul> <p>– Röplabda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A leütés alapttechnikájának elsajátítása</li> <li>● A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben</li> <li>● Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérítéssel</li> <li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</li> <li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li> <li>● A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében</li> </ul> <p>– Labdarúgás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő</li> </ul>	<p><i>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</i></p>
--	--

alapszorgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kispjátékokban és a mérkőzésjátékokban

- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kispjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben
- A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során
- A területszerzéssel történő emberelőnyös kispjátékokban az üres passzsávok hatékony megijátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
- A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva

– Floorball

- Labda nélküli és labdás technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapszorgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kispjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Labdavezetések, átadások, átvételek készségszintű alkalmazása kispjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2)
- Labdatartást fejlesztő játékok
- A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése
- Emberfogásos védekezés és területvédekezés kispjátékokban és mérkőzésjátékokban

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Létszámelőnyös, létszámhátrányos és létszámazonos játékok</li> </ul>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék

## **TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 17/12 óra**

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

#### **A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

#### **A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi

a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>Órakeret 17/12óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete. Sportszerű, szabálykövető magatartás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban</li> <li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával</li> <li>– Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li> <li>– A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok</li> <li>– A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása</li> <li>– 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</li> <li>– Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása</li> <li>– Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</li> <li>– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása</li> <li>– A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)</li> </ul>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus gyakorlatok</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkötés, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás,</p>

**TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok****JAVASOLT ÓRASZÁM: 20/8 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelem és küzdősportok</b>	<b>Órakeret 20/8 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelemben.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</li> <li>– Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</li> <li>– Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése</li> <li>– Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li> <li>– Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása</li> <li>– Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása</li> <li>– Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása</li> <li>– Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra</li> <li>– A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban</li> <li>– Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, életszerű végrehajtása</li> <li>– A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</li> </ul>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra, ősi magyar harcművészet.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi-lelki harmónia.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése</li> <li>– Birkózás <ul style="list-style-type: none"> <li>● A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása</li> <li>● Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</li> <li>● Hídban forgás</li> <li>● Hídba vetődés fejtámaszból</li> <li>● Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</li> <li>● Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</li> <li>● Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban</li> <li>● Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika</li> <li>● Mögékerülés: könyökelütéssel, kibújással</li> <li>● Parter helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben</li> <li>● A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban</li> </ul> </li> <li>– Dzsúdó <ul style="list-style-type: none"> <li>● A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelótámaszból a társ általi kézkihúzással)</li> <li>● Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</li> <li>● A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karatevédekek (uke), karateátadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés</p>

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 30-29 óra/2 év****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezeté tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben mozgásformák</b>	<b>Órakeret 30-29 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztatatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelménye</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása</li> <li>– A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben</li> <li>– A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</li> <li>– Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</li> <li>– Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása</li> </ul>		<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, joga, kerékpározás)</li> <li>– Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése</li> <li>– A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</li> <li>– A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához</li> <li>– Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában</li> <li>– Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</li> <li>– Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> </ul>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra</p>

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT az öt évfolyamos képzésben résztvevő tanulók számára

### 9. KNY évfolyam-előkészítő év

Az öt osztályos képzésnél a kerettanterv megindulását megelőzően esélyünk van arra, hogy egy előkészítő évet vezessünk, az alapvető fizikai képességek alaposabb kialakítását végezzük el. Ennek megfelelően megemeltük a gimnasztika-prevenció és az alapsportágak óraszámát.

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

	Témakör	Óraszám
--	---------	---------

<b>1.</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>25</b>
<b>2.</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>30</b>
<b>3.</b>	<b>Atlétika jellegű feladatok</b>	<b>33</b>
<b>4.</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>35</b>
<b>5.</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>17</b>
<b>6.</b>	<b>Önvédelem és küzdősportok</b>	<b>15</b>
<b>7.</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>25</b>

**TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció****ÓRASZÁM: 25 óra****TANULÁSI EREDMÉNYEK****A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;
- megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete. Sportszerű, szabálykövető magatartás.	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása</li> <li>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel</li> <li>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</li> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása</li> <li>– Légzőgyakorlatok végrehajtása</li> </ul>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel</li> <li>– Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása</li> <li>– Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal</li> <li>– A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal</li> <li>– A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása</li> <li>– Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>– Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</li> </ul>	<p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>légygyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szerygyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>

**TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 30 óra**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 30 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.	
Ismeretek fejlesztési/követelmények	Kapcsolódási pontok	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomszöveteket érintő hatásainak beazonosítása</li> <li>– A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</li> <li>– A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése</li> <li>– A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás</li> <li>– A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</li> <li>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</li> <li>– A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás</li> <li>– Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</li> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>– Talajon:</li> </ul>	<i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye	

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is</li> <li>● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal</li> <li>● Emelés fejállásba – kísérletek</li> <li>● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</li> <li>● Kézénátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel</li> <li>● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</li> <li>● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</li> <li>● Vetődések, átguggolások</li> <li>● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</li> <li>● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</li> </ul> <p>– Ugrószekevényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</li> <li>● Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással</li> <li>● Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés</li> <li>● Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpeszátugrás</li> </ul> <p><b>Lányoknak:</b></p> <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás</li> <li>● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások</li> <li>● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel</li> <li>● Fordulatok állásban, guggolásban</li> <li>● Tarkóállási kísérletek segítséggel</li> <li>● Leugrások feladatokkal</li> <li>● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li> </ul> <p><b>Fiúknak:</b></p> <p>– Gyűrűn:</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</li> <li>● Vállátfordulás előre</li> <li>● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</li> </ul> <p>– Korlátan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés</li> <li>● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben</li> <li>● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés</li> <li>● Felkarállás</li> <li>● Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe</li> <li>● Lendület előre terpeszülésbe</li> <li>● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li> </ul> <p>- <b>aerobik</b></p> <p>– A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai</p> <p>– Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása</p> <p>– Testtechnikai elemek elsajátítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás</li> <li>● forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben</li> <li>● egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések</li> <li>● hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok</li> </ul> <p>– Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások</li> <li>● karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások</li> <li>● labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések</li> <li>● buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés</li> <li>● szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások</li> </ul> <p>– Esztétikus és harmonikus végrehajtások</p> <p><b>Aerobik:</b></p> <p>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</li> <li>– szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</li> <li>– Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</li> <li>– Az aerobik edzés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása</li> <li>– Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése</li> </ul>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugarok első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzózkodás, kelepforgás, térdfellendülés</p> <p>low-impact alaplépés, high-impact alaplépés</p>

**TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 33 óra**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futótéljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;

- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 33 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A térdelő-, és állórajt technikája, a fokozó-, és repülőfutás összehangolt kar és lábmunkája.</p> <p>A rövid és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás: guggoló technika</p> <p>Kislabda hajítás beszőkkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</li> <li>– Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása</li> <li>– Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel</li> <li>– Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>– Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> <li>– Futások: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással</li> <li>● Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással.</li> </ul> </li> </ul>		<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>Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítségével történő kialakítása</li> <li>● Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</li> <li>● Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban</li> </ul> <p>– Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés saszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)</li> <li>● Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekrény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre</li> <li>● Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással</li> <li>● Ismerkedés a hármasugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.</li> </ul> <p>– Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel</li> <li>● Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával</li> <li>● Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával</li> <li>● Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek</li> </ul>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
--	---

	alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugróköté)l)	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor	

### **TÉMAKÖR: Sportjátékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 35 óra**

#### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret: 35 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Légző, relaxációs, testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna, törzsizom erősítő, és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokásmódok. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, levezetés, a szervezet lecsillapításának jelentősége. Tudatos baleset megelőzés, a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. Fájdalomtűrés (oxigénadósság, savasodás).	
<b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett
- A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
- A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása
- A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása
- A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez
- Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása
- Tanári irányítással tanulói szabályalkotás
- Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Kézilabda:
  - A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során

<ul style="list-style-type: none"> <li>● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</li> <li>● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</li> <li>● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</li> <li>● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li> <li>● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</li> <li>● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</li> </ul> <p>– Kosárlabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben</li> <li>● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása</li> <li>● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</li> <li>● Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve</li> <li>● Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében</li> <li>● A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása</li> <li>● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</li> </ul> <p>– Röplabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben</li> </ul>	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</li> <li>● Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</li> <li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</li> <li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li> <li>● A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében</li> <li>● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</li> </ul> <p>– Labdarúgás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</li> <li>● A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban</li> <li>● A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkénszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez</li> <li>● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</li> </ul> <p>– Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li> <li>● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal</li> </ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li> <li>● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával</li> <li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li> <li>● Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között</li> <li>● Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li> <li>● Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése</li> <li>● Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li> <li>● Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása</li> </ul> <p>Létszámazonos kisjátékok</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés</p>

## **TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 17óra/év**

### **TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Testnevelési és népi játékok</b></p>	<p><b>Órakeret 17 óra</b></p>
---	--	-----------------------------------

<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.</p> <p>Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p>
<b>Ismeretek fejlesztési/követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– A dinamikusán változó méretű, alakú játéktérleten a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játéktérlet felöllelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltogatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</li> <li>– Statikus és dinamikus célterületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban</li> <li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényyszer bekapcsolásával</li> <li>– Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li> <li>– A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok</li> <li>– A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása</li> <li>– 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kispályásokban</li> <li>– Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</li> <li>– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása</li> </ul> <p>A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p>

**TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 15**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a különböző eséstechnikák készség szintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Önvédelmi és küzdő sportok</b></p>	<p><b>Órakeret 15 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</li> <li>– Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</li> <li>– Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése</li> </ul>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti és magyar harcművészet</p>

- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok
- Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel
- Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
- Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok
- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készség szintű elsajátítása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasság szintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasság szintű elsajátítása
- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelmére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasság szintű végrehajtása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasság szintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasság szintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Birkózás

*Biológia-egészségtan:*  
 izmok, ízületek  
 mozgékonyága,  
 anatómiai ismeretek,  
 testi és lelki harmónia

*Etika:* a másik ember  
 tiszteletben tartása

<ul style="list-style-type: none"> <li>● A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségeztű végrehajtása</li> <li>● Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</li> <li>● Hídban forgás</li> <li>● Hídba vetődés fejtámaszból</li> <li>● Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</li> <li>● Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerezés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</li> <li>● Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságsztű elsajátítása a páros gyakorlatokban</li> <li>● Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika</li> <li>● Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással</li> <li>● Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben</li> <li>● A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban</li> </ul> <p>– Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li> <li>● Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</li> <li>● A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen</li> </ul>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás,</p>

**TÉMAKÖR: Alternatív környezetben úzhető mozgásformák**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 25**

**TANULÁSI EREDMÉNYEK**

**A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 25 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztatatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.	
<b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</li> <li>– A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</li> <li>– A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</li> <li>– Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</li> <li>– Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása</li> <li>– A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)</li> <li>– Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</li> <li>– A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</li> </ul>		<i>Földrajz: időjárás</i> ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>– Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> </ul>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor