**TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

9–12. évfolyam

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. évfolyam

Óraszám: 185 óra/év

5 óra/hét

Ajánlás az éves óraszám felosztásához

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Témakör | Óraszám |
| 1. | Sportjátékok  *(Egészségkultúra, prevenció: 6 óra)* | 46 óra |
| 2. | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák  *(Egészségkultúra, prevenció: 6 óra)* | 36 óra |
| 3. | Atlétika jellegű feladatok  *(Egészségkultúra, prevenció: 6 óra)* | 26 óra |
| 4. | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek  *(Egészségkultúra, prevenció: 6 óra)* | 35 óra |
| 5. | Önvédelem és küzdősportok  *(Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)* | 15 óra |
| 6. | *Egészségkultúra, prevenció (szétosztva a sportágak között)* | *27 óra* |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Sportjátékok | Órakeret  46 óra |
| Előzetes tudás | Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.  Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban  A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.  Sportszerű, szabálykövető magatartás. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | | | A két választott labdajátékra vonatkozóan: új játékfeladatok, szituációkban a technikai, taktikai és szabályismeretek bővítése, tudatos alkalmazása. A sportjátékban alkalmazott speciális képességek fejlesztése.  A játékfeladatok magasabb gondolkodási szinten történő megoldása (szabálykövetés, csoportkonszenzus, ellenfél tisztelete).  Egészségkultúra és prevenció: 6 óra | | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | | | | Kapcsolódási pontok | |
| Az iskolában tanító testnevelő tanárok szabadon választanak, hogy melyik két sportjátékot tanítják.  MOZGÁSMŰVELTSÉG  A labdajátékokra felkészítő mozgásanyaga.  *Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.*  Labda nélkül végzett mozgások: szlalom futások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések; ugrások páros, egy és váltott lábbal: a játékban való eredményes felhasználás érdekében.  Az alapmozgások nagyszámú variációja irány-, és sebességnöveléssel.  A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése, cselek labdával és a nélkül.  Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával: a labda fogása, kezelése fokozódó lendületben, változó magasságokban, futás közben labdavezetés gyors irány és ritmusváltással. Bonyolultabb kooperatív, kreatív testnevelési és sportjátékok.  *Bemelegítés labdával*, részleges tanári irányítással, az önálló bemelegítésre való felkészítés.  A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.  Kosárlabdázás  *Technikai elemek*  Fokozódó lendülettel, magasságban, távolságban biztonságosabban végrehajtott technikai elemek.  *Taktikai elemek*:  Kisebb, de azonos létszámú, egymás elleni csapatjáték félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.  Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. Emberfogás, területvédekezés.  A speciális feladatok megoldása: feldobás, alap és oldalvonal-bedobás, Büntetődobás utáni támadás-védekezés.  Kézilabdázás  *Technikai elemek* végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabbra-távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.  *Labda nélkül*: Gyorsfutások közben a társ futómozgásának követése. Indulócselek. A kapus mozgástechnikája.  *Labdával:* alaphelyzetek, alapmozgások, támadó-, ill. védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok: 2-3-4-es csoportokban, 1-2 kézzel.  Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Induló-, és átadócsel mindkét oldalra.  Kapura lövések.  *Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel.*  *Támadó technika*: Zárás, leválás alkalmazása.  Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem ellen.  Test – test elleni játék.  *Védekezési taktika*: Vegyes védekezés alkalmazása.4:2 elleni védekezési rendszer.  Labdarúgás  *Technikai elemek alkalmazása növekvő eredményességgel, együttműködéssel*.  *Fokozó kitartással, lendületben variációkkal, csökkenő hibaszázalékkal.*  A labdás koordináció minőségi fejlesztése.  Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban.  Rövid és hosszú átadások talajon vagy levegőben. Induló-, futó-, átadási és lövő cselek védővel szemben.  Fejelések társnak vagy kapura.  *Taktikai elemek a variációk növelésével és a minőség javulásával.*  Posztok betöltése: kapus, védő, támadó.  Röplabda  *Technikai feladatok* *optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal folyamatosságban, csökkenő* *hibaszázalékkal.*  A labdához igazodást, mélységlátást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra játszott labdával.  Célba ütések és érintő továbbítások mozdulatlan társhoz.  A sáncolás technikája egyénileg és párban.  *Támadás és védekezés alapvető megoldásai.*  2-3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen. Védekező feladatok, biztosítás, helyezkedés.  Versengés és együttműködés a labdajátékokban, a szabályok begyakorlásával, játékvezetési kísérletek.  Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartása.  Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.  Játék rövidített játékidővel, gyakorlás, osztálymeccsek.  Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.  Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, egyszerűsített játékvezetésben.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.  A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.  A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.  Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete. | | | | | *Matematika:* logika, valószínűség-számítás,  térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.  Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok. | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | | | Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, megegyezésen alapuló játék. | | | |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák | | | | Órakeret  36 óra |
| Előzetes tudás | | 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 szorulók számára feltétel nélküli segítségadás. | | | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | | Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép kialakítása. A gyakorlás során segítség adása, elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.  A kreativitás fejlesztése, szabadabb, differenciáltabb részvétel a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, sport-, történelmi-, és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, testtartás továbbjavítása.  A test térbeli, időbeli, és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.  A táncmotívumok ritmikailag, plasztikailag pontosabbá, az újabb koreográfiák, művészi előadások tudatosabbá tétele. A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más kultúrája iránti tisztelet.  Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.  Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 6 óra | | | | |
| Ismeretek fejlesztési/követelmények | | | | Kapcsolódási pontok | | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Gimnasztika  Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok:  Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül, zenére is.  *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok:* 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatással: hát-, has-, függesztő öv izomerősítésével.Az izommunka jellege szerint: nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító; arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedő gyakorlatok.  Variálási szempontok: mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és a kartartás változtatásával a kéziszerek– súlyzó-, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. | | | | *Fizika*: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye | | |
| *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok* Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő gyakorlatok a gimnasztika eszközeivel.  Az elrugaszkodás /dobbantás/gyorsaságának fejlesztése.  Az egyensúlyozás továbbfejlesztése a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelésével.  Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés az esztétikus mozgás, és a helyes testtartás elősegítésére.  Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, kontrollal. | | | |  | | |
| Torna – iskolai sporttorna*:*  *Talaj:*  Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.  *Tartásos gyakorlatelemek:* tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegállások, spárgák, hidak.  *Mozgásos gyakorlatelemek:* gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás , cigánykerék,  vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában differenciáltan variációkban*.* Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).  *Szertorna*  *Szertorna fiúk számára:*  *A választott szer: gyűrű*  *Gyűrűn gyakorlás*- kéz-, és lábfüggések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, homorított leugrás.  A választott szeren kívül, a testnevelő az ügyesebb fiúk számára, differenciáltoktatás keretein belül a korlát elemeit is taníthatja, mivel a szer rendelkezésre áll.  *Korláton gyakorlás* – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, lebegő felkartámasz, felkarfüggés, alaplendület támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, támlázás, fellendülés előre beterpesztéssel támasz-ülőtartásba, kanyarlati leugrás. | | | | *Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont. | | |
| *Szertorna lányok számára*  *A választott szer a gerenda:*  *Gerenda*: állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggoló-támaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, homorított leugrás, terpesz csukaleugrás.  *Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás.*  Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8.osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése.  Felguggolások, homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához.  A tanulói önállóság növelése. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal, a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. | | | | *Biológia-egészségtan*:  egyensúlyérzékelés,  izomérzékelés, elsősegély. | | |
| Ritmikus gimnasztika lányok számára  Az 5-8 osztályban tanultak, követelmények bővítése, tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztés alkalmazása. Célirányos előkészítő, és rávezető gyakorlatok a testtartás, forgásbiztonság stb. elősegítése céljából.  A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztás.  *Szabadgyakorlatok*  *Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:*  lábujjállások, terpeszállások, hajlított s guggoló-állások, lépő és kilépő állások, támadó és védő állások, lebegő és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések kéz és lábtámaszok, ujj-, és kartarások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások  *Fő mozgások alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:*  Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások, egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.  Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.  Aerobik mindkét nem számára.  Előkészítő és rávezető gyakorlatok: a sportági jellegnek megfelelően (dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék).  Az 5-8 osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4-8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok. Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása.  Aerobik bemutatók osztályon belül.  Táncos mozgásformák  *A választott tánc: a történelmi táncok*  *Történelmi táncok gyakorlása: palotás, keringő, csárdás*  Előkészítéskor kiemelt jellemző a tánc gyakorlása során a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás, a nő és a férfi szerep jellegzetessége.  Táncmotívumok és motívum füzérek. | | | | *Ének-zene*: ritmus és tempó | | |
|  | | |
| .  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFORMÁLÁS  Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.  A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.  A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.  A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.  A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.  A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.  Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete. | | | | *Etika*: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka. | | |
| Kulcsfogalmak/fogalmak | Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | | Atlétikai jellegű feladatok | | Órakeret  26 óra |
| Előzetes tudás | | 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 hajítás beszökkenéssel.  Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | | Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása.  Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, önismeret fejlesztése. Az egyéni /saját/teljesítmény túlszárnyalása, ösztönzés.  Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban alkalmazhatóság érdekében.  Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 6 óra | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások, rajtok  *Képességfejlesztő gyakorlatok*  Az 5-8.osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Iramfutások. Kitartó futás (aerob állóképesség), a távnak megfelelő egyéni iram kialakítása.  Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávos állóképesség növelése.  *A sportági technika gyakorlása.*  Futások 30-60 méteren. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprint számokban.  A váltófutás botátadási technikája és szabályai: váltótávolság, segédjelek alkalmazásával.  Gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete.  A rövid,- közép-, és hosszútávfutás technikái közötti különbség.  *Játékok, versenyek*  Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójáték. Egyéni sor-, és váltóversenyek gyors-, akadály-, és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.  Ugrások, szökdelések  *A képességfejlesztés gyakorlatai*  Az 5-8.osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban.  Egylépéses sorozatelugrás, kétlépéses sorozatfelugrás.  *A sportági technika gyakorlása*  Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.  Az elrugaszkodó-, és a lendítő láb, a kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív talajfogással.  Az egyéni nekifutás távjának kijelölése.  Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépés es íves nekifutással.  A flop technika gyakorlása, az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, teljesítményre törekvés nélkül.  *Játékok, versenyek.*  Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással.  Magasugróversenyek egyéni nekifutással.(érintő ugrások).  Egyéni sor-, és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.  Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.  Dobások  *A képességfejlesztés gyakorlatai.*  Különböző szerekkel változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből.  Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.  *A sportági technika gyakorlása.*  Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal.  Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmussal. A lekészítés technikája, a beszökkenés szerepe.  Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.  Az egy-, és kétkezes vetési technikák megismertetése.  Az ideális hajítási szög elérése az egyes dobásfajtáknál.  *Játékok és versenyek*  Kislabda-hajító és egyéb más szerrel végrehajtható versenyek helyből és nekifutásból.  Dobóiskolai versengések.  *Bemelegítés* gyakorlása a futások, ugrások és dobások végzése előtt.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A futóversenyek, a váltás szabályainak ismeret.  Az állórajt szabályai, a köríven futás szabályai, a repülőrajt ismerete.  Az állóképesség fejlesztésének módszerei.  A nekifutás jellemzői távol-, és magasugrásnál.  Az ugrószámok főbb szabályainak ismerete távol-, és magasugrásnál a sérülések elkerülése érdekében.  Az ideális kirepülési szög elérése dobásoknál, ugrásoknál.  A magyar olimpiai futó-, ugró-, és dobóeredmények ismerete | | | *Ének-zene:* ritmus gyakorlatok  *Biológia-egészségtan*: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, *gyorsaság.*  *Földrajz:* térképismeret.  *Ének-zene:* ritmusok.  *Informatika:* táblázatok, grafikonok. | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, lépéshossz, irambeosztás, lépésfrekvencia, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek | | Órakeret  35 óra |
| Előzetes tudás | Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.  Balesetmentesen végzett, kevéssé ismert, szokatlan sportmozgások.  A természetben űzhető sportok alapszabályai.  A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai. | A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló és önszerveződő sporttevékenységek űzésére.  A szervezet edzettségének és ellenállásának növelése a szabadtéri foglalkozásokkal.  A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás kialakítása.  Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 6 óra | | |
| Ismeretek, fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG    Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok és helyi lehetőségek adta egyéb szabadidős, alternatív sportok.  Az egyén által élethosszig űzhető sportok lehetőségeinek bővítése.  *Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés*  Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek fejlesztése.  A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás: laza tanári kontrollal.  A környezettudatos viselkedés szabályai.  Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása, betartása.  Felkészülés speciális körülményekre: táborozásra, túrázásra.  *Technika és taktika gyakorlása*  Minimális hely és eszközigényű sportmozgások megismerése.  Az adott sportmozgás minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.  Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban.  A fair play szelleme és a személyes biztonság figyelembe vétele.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.  Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.  A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.  Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények. Prevenciós és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása  Választott sportágak:  -kerékpár: túrázás feltételei, szabályai, közlekedési szabályok megismertetése  -tenisz: technikai alapok lerakása: a szer fogása, alapmozgások  -asztalitenisz: technikai alapok lerakása: a szer fogása , alapmozgások  -tollaslabda: technikai alapok lerakása: a szer fogása, alapmozgások | | *Földrajz: időjárási* ismeretek, tájékozódás, térképhasználat. | |
|  | |  | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság, vakmerőség, közlekedési szabály. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Önvédelmi és küzdő sportok | | Órakeret  15 óra |
| Előzetes tudás | Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái.  A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése.  A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom megerősítése, a társak tiszteletére, és a szabályok elfogadására szoktatás.  Egészségkultúrára és prevencióra fordítandó: 3 óra | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztessük.  Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játék a küzdésekhez.  Az 5-8 osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztése. A testi és pszichés képességek megerősítése a bonyolultabb feladatok elvégzésére.  Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.  Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül, társsal vagy önállóan.  Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között, a képességek figyelembe vételével.  Grundbirkózás  A 7-8 osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások, gyakorlása cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.  Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.  Dzsúdó  Eséstechnikák, földharc-technikák, állástechnikák, önvédelmi fogások, a 7-8 osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erőkifejtéssel, bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel.  Önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete.  Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda.  A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.  Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.  A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége. | | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek*:  keleti és magyar harcművészet  *Biológia-egészségtan*: izmok, ízületek mozgékonysága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia  *Etika*: a másik ember tiszteletben tartása | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | | Egészségkultúra, prevenció | | Órakeret: 27 óra |
| Előzetes tudás | | 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). | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési  céljai | | A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai tudás megalapozottá tétele.  Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.  Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információk rendszerezése.  Az óraszám szétosztva a sportágak között. | | |
| Ismeretek, fejlesztési követelmények | | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Bemelegítés  Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítás, nyújtás, lendítések stb.)  Fizikai felkészülés a sérülésmentes sportolásra.  Stretching gyakorlatok bemelegítő és légző jelleggel.  A sportági területeken tanult speciális melegítések ismétlése Edzés, terhelés.  A keringési rendszer terhelése, megfelelő munkapulzusérték mellett és a pulzus idősoros mérése.(nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.) Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.  A fizikai aktivitás szintjének becslése, növelése.  Részben önálló mozgásprogram-tervezés.  Testépítés-a főbb izomcsoportok gyakorlatai. | | |  | |
| Gyakorlás, az edzettség fejlesztése, egyszerű edzéstervek.  Edzés korszerű /alternatív/eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel. Nemek közötti eltérések megjelenése az edzésmódszerekben, aktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés: változatos gyakorlatokkal. | | | *Biológia-egészségtan*: ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés. | |
| Motoros tesztek – központi előírás szerint.  Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg összehasonlításos ellenőrzése. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok.  A fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartása.  A technikai tökéletesítés a saját technika javítása.  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, fenntartása, állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS.  A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes végrehajtása,, a helytelen javítása.  A gerinckímélet ismerete, fontossága.  A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.  Törekvés a legjobb teljesítmény elérésére, a sikerélményre, a kudarc elfogadására.  A saját test elfogadása, változásainak követése. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámainak felismerése, kezelése. | | |  | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, helyes testtartás, gerincvédelem. | | | |

10. évfolyam

Óraszám: 185 óra/év

5 óra/hét

Ajánlás az éves óraszám felosztásához

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Témakör | Óraszám |
| 1. | Sportjátékok  *(Egészségkultúra, prevenció: 6 óra)* | 46 óra |
| 2. | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák  *(Egészségkultúra, prevenció:6 óra)* | 36 óra |
| 3. | Atlétika jellegű feladatok  *(Egészségkultúra, prevenció: 6 óra)* | 26 óra |
| 4. | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek  *(Egészségkultúra, prevenció: 6 óra)* | 35 óra |
| 5. | Önvédelem és küzdősportok  *(Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)* | 15 óra |
| 6. | *Egészségkultúra, prevenció (szétosztva a sportágak között)* | *27 óra* |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Sportjátékok | Órakeret  46 óra |
| Előzetes tudás | Az életkornak megfelelő technikai, taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.  Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.  Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.  Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.  Sportszerűség, szabálykövető magatartás. | |
| A tematikai egység nevelési és fejlesztési  céljai | A két kötelezően választott labdajátékra vonatkozóan: az új játékfeladatokban, játékszituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.  A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.  A játékszituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.  Egészségkultúra és prevenció: 6 óra | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| Két kötelezően választott és gyakorolt labdajáték a helyi adottságoknak megfelelően.  MOZGÁSMŰVELTSÉG  A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok.  *Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok*: a 9. évfolyamon tanult mozgásanyag továbbfejlesztése.  Labda nélkül végzett mozgások: szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal, a játékban való eredményes használatra.  Az lapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.  A reakcióidő és a társ mozdulatára való reagálás optimuma.  A helyezkedés, a helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért folyó harcban: cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséért.  Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával.  A labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban; a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebben, változó magasságokban; futás közben labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltással és ritmusváltással.  Az adott sportjáték technikáinak gyakorlása a testnevelési játékokban: kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai és taktikai elemek és szabályismeretek mellett.  A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.).  Bonyolultabb kooperatív és kreatív testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás)  A sportjátékokra való előkészítés stratégiai jellegű is, az életre való felkészítésben jelentős szerepe van.  *Bemelegítés labdajáték foglalkozásra: részleges tanári irányítással* ismételt gyakorlással, tudatosítással.  Önálló bemelegítés: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások; labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatása; labdavezetések variációi helyben és haladással, páros mikro csoportos labdás gyakorlatok; bemelegítő testnevelési játékok labdával és labda nélkül. Az adott sportjátékok technikai és taktikai gyakorlatainak tökéletesítése, alkalmazása, új variációkban, szituációkban. | | *Matematika:* logika,  valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra*: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. |
| Kosárlabdázás  *Technikai elemek*: fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.  *Taktikai elemek*: Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.  Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben, emberfogás, területvédekezés, ötletjáték támadásban.  Speciális feladatok megoldása (feldobás, alap és oldalvonal bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).  Kézilabdázás  *Technikai elemek* végrehajtása *fokozódó lendülettel, erőközléssel*, *magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.*  *Labda nélkül*: gyorsfutások közben a társ futómozgásának követése. Térnyerésre törekvés indulócselekkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.  *Labdával*: alaphelyzetek, lapmozgások, támadó. ill. védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2-3-4-es csoportokban.  Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések mindkét oldalról, bevetődésből.  *Taktikai elemek növekvő eredményességgel, együttműködéssel.*  *Támadó taktika*: zárás, leválás, támadás befejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások, beállós játék, test-test elleni játék a védelemben.  Labdarúgás  *Technikai elemek fokozódó kitartással, variációkban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal.*  A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú átadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi-, szélességi játékhelyzetek kialakításával. Induló-, futó-, átadási és lövő cselek védővel szemben.  fejelések technikái levegőből, társnak vagy kapura.  *Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével.*  Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó  Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.  Röplabda  *Technikai elemek végrehajtása optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal.*  A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra, vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban.  *Támadás és védekezés alapvető megoldásai*  2-3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).  Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok-játékszabályok begyakorlása-játékvezetési gyakorlat.  Az elsajátított, játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő önállósággal és tudatossággal.  Szabályok begyakorlása előidézett játékszituációkkal. Játék egyszerűsített és fokozatosan betartott szabályokkal. | | *Fizika :*mozgások, ütközések, erő, energia.  *Biológia-egészségtan*: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok. |
| Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.  A tanult stratégiák: támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-, és hátrányos játékszituációk. Az animáció alkalmazása a játék továbbfejlesztésében. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása, az életkorra jellemző érzelmi önkontroll.  Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyei, jelentősége. | |
| Kulcsfogalmak/fogalmak | Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, prpblémaorientált taktikai megoldások, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák | | Órakeret  36 óra |
| Előzetes tudás | 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. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák szerepe a reális énkép kialakításában.  A segítség elfogadása és adása, mások bátorítása.  Az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, sporttáncok, néptáncok segítségével.  A feszes, megtartott esztétikus testmozgás további javítása, a koordinált mozgás és az erőkifejtés összhangjának továbbfejlesztése.  A táncmotívumok, koreográfiák, művészeti előadások ritmikailag, plasztikailag pontosabbá tétele.  A saját nemzeti kultúra iránti igény erősítése, az ismeretek bővítése a sportág hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése, megszilárdítása.  Egészségkultúra és prevenció: 6 óra | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Gimnasztika  *Térbeli alakzatok, rendgyakorlatok*  Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, tempóban, zenére is.  *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok*  8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal: mély hát-, és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.  Az izommunka jellege szerint: nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító, minden testrészre kiterjedő gimnasztikai gyakorlatok.  A gyakorlatok variálása: mozgásütem, kiinduló helyzet és kartartás, változtatásával, kéziszerek (súlyzó, bordásfal, medicinlabda, pad) alkalmazásával.  A dinamikus és statikus erőközlés megkülönböztetése.  *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok*  Differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel.  Erőgyakorlatok a tanuló számára optimális ellenállás leküzdésével.  Aerob állóképesség- fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok.  Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának, az egyensúlyozás továbbfejlesztése.  Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok.  Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, a 9-ik osztályban elért követelmény szint fejlesztése. | | *Fizika:* egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye. | |
| Torna-iskolai sporttorna  Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.  Talajon és a választott szereken-fiúk gyűrű, lányok gerenda: új mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.  *Akrobatikus gyakorlatok-talajtorna*  *Tartásos gyakorlatelemek*: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.  *Mozgásos gyakorlatelemek*: gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék mindkét irányba, vetődések átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, alapformában és differenciáltan variációkban.  Esztétikus és harmonikus előadásmód: feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása.  Az elemek mennyiségi és minőségi kidolgozása.  *Szertorna*  A helyi tanterv által meghatározott szeren, vagy szereken, egységes alapformában, differenciált variációkban az elemek mennyiségi és minőségi kidolgozásában segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással történik. | |
| *Szertorna fiúk számára*  *Korláton gyakorlás-*terpeszülés,harántülés, nyújtott támasz,hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek, támaszban, felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.  *Gyűrűn gyakorlás*- kéz-lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.  *Szertorna lányok számára*  *Gerendán gyakorlás* – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban.  Szökdelések, lábtartáscserék, felugrás egyik láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaleugrás.  *Szertorna-szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás*  Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. A 9-ik évfolyamon tanultak továbbfejlesztése.  Az első és a második ív növelése.  Felguggolások-homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrás, lebegőtámasz.  Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.  Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működése, növekvő tanulói önállósággal.  A segítségadás technikái, hibajavítás beépítése külső kontrollal.  Versenyeztetés: órai, iskolai szinten: a 9-ik évfolyamon tanultak továbbfejlesztése. | | *Fizika*: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.  *Biológia-egészségtan:*  egyensúly érzékelés, izomérzékelés, elsősegély | |
|  | |
| Ritmikus gimnasztika lányok számára  Az 5-8-9 osztályban tanultak gyakorlása. Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése: az esztétikus, szép nőies mozgások elősegítésére.  Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok (testtartás, tágasság, forgásbiztonság). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztás.  *Szabadgyakorlatok*  *Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái, ismétlése, új összetett formák gyakorlása*:  lábujjállások, terpeszállások, hajlított és guggoló állások, lépő és kilépő állások, támadó és védő állások, lebegő-, és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj-, és kartartások és mozgások, (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámom) statikus és dinamikus törzs-, és lábmozgások.  *Fő mozgások alapformáinak ismétlése, és új összetett formák gyakorlása:* Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.  Önálló bővítési lehetőség.  Aerobik mindkét nem számára  A sportági jelleg: dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság, és ritmusérzék. Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével,és egymással. Az 5-8-9 évfolyamon tanult alaplépések összetett kombinációi 4-8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.  Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal.  Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve.  Aerobik bemutatók osztályon belül.  *Táncos mozgásformák*  *Történelmi táncok gyakorlása:palotás,keringő, csárdás*  Kiemelt jellemző a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás és a nő és férfi szerep jellegzetessége, a kiválasztott tánc motívumai és motívumfüzérei. | | *Ének-zene*: ritmus és tempó.  *Vizuális kultúra:* reneszánsz, barokk  *Etika:*társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem*.* | |
| ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.  A saját test elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások átélése, feloldása.  A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.  A saját és társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás.  A gyengébb, sérült társak segítése, az erősebbek elismerése.  A divat, és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlentényezőinek felismerése(önértékelés).  Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete. | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Szaknyelvi kifejezések, elem, vezényszó RG motívum, táncmotívum | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | | Atlétika jellegű feladatok | | Órakeret  26 óra |
| Előzetes tudás | | A térdelő-, és állórajt technikája, a fokozó és repülőfutás összehangolt kar-, és lábmunkája. A rövid-, és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Váltás alsó bot átadással. Távolugrás guggoló technika.  Kislabdahajítás: beszökkenéssel, lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési  céljai | | Az atlétikai mozgásokat befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek tudatos alkalmazása. Az egyéni teljesítmény növelése, ösztönzés. Az atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében.  Egészségkultúra és prevenció: 6 óra | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások, rajtok  *A képességfejlesztés gyakorlatai.*  az 5-8-9 osztályban végzett futóiskolai gyakorlatok erősebben és tudatosabban.  Futóiskolai és futófeladatok, iramfutások, kitartó futások,(aerob állóképesség növelése,az egyéni iram kialakítása).  Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusváltások könnyített magasságokon és távolságon.  Tartós és résztávos állóképesség fejlesztése, módszerei.  *A sportági technika gyakorlása.*  Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikája, a váltótávolság kialakítása (segédjelek alkalmazása), a váltás szabályainak gyakorlása. A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. A rövid-, közép-, és hosszútávfutás technikai megkülönböztetésének ismerete.  A tartós futás technikai kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében. | | | *Ének-zene:* ritmus gyakorlatok  *Biológia-egészségtan*: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max, állóképesség, erő, gyorsaság.  *Földrajz*: térképismeret  *Ének-zene:* ritmus.  *Informatika:* táblázatok, grafikonok. | |
| *Játékok, versenyek*  Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni sor-, és váltó versenyek gyors-, akadály-, és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.  Ugrások, szökdelések  *A képességfejlesztés gyakorlatai*  Az 5-8-9.évfolamokban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése koordináltabban, nagyobb erővel, kiterjedéssel, tudatosabban.  Egylépéses sorozatelugrás illetve kétlépéses sorozatfelugrás.  *A sportági technika gyakorlása.*  Az ugrás előtti három, lépés ritmusának kialakítása.  Az elrugaszkodó láb, a lendítő láb és a kar mozgásának összehangolása.  A lépő távolugró technika végrehajtása aktív leérkezéssel.  Az egyéni nekifutó távolság kimérése.  Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íves nekifutással.  A flop technika gyakorlása, az egyéni nekifutó távolság kimérése, rögzítése.  A magasugró technikák megismerése, teljesítményre törekvés nélkül.  *Játékok, versenyek*  Magasugró versenyek egyéni nekifutással (érintő ugrások).  Távolugró versenyek helyből, nekifutással.  Egyéni sor és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal.  Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal, szökdelésekkel.  Dobások  *A képességfejlesztés gyakorlatai*  Különböző szerekkel végrehajtott változatos dobásformák egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.  *A sportági technika gyakorlása*  Célba és távolságra dobások hajító, lökő és dobó mozdulattal.  Hajítás nekifutással öt lépés dobóritmusban. A lekészítés technikája, az impulzus mérés, beszökkenés szerepe.  A háttal felállás technikájának ismerete.  Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból, súlygolyóval, medicinlabdával.  Az egy és kétkezes vetések technikái.  Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásfajtáknál, szerepük a jobb eredmény elérésében.  *Játékok, versenyek*  Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerrel versengések helyből és lendületszerzéssel. súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.  Dobóiskolai versengések.  *Bemelegítési modellek* gyakorlása a kocogások, futások, ugrások dobások végzése, a versenyek előtt.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávfutás állórajtra vonatkozó szabályai, a köríven futás, a repülőrajt ismerete.  A savasodás jellegzetes hatásainak és annak a teljesítőképességre gyakorolt hatásai.  Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.  A nekifutás jellemzőinek ismerete a magas-, és távolugrásnál.  Az ugrószámok szabályainak ismerete, a sérülések megelőzése szempontjából.  Az ideális kirepülési szög a jobb teljesítmény elérése szempontjából.  A dobások főbb szempontjainak és az azokkal kapcsolatos balesetvédelmi ismeretek.  A magyar olimpiai futó-, ugró és dobóeredmények ismerete | | |  | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Reakcióidő, mozdulat-, mozgásgyorsaság,; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő, ugróláb, lendítő láb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség;  súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek | | Órakeret  35 óra |
| Előzetes tudás | Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.  Balesetmentesen végzett, kevéssé ismert, szokatlan sportmozgások.  A természetben űzhető sportok alapszabályai.  A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése.  Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére.  A szervezet edzettségének és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.  Egészségkultúra és prevenció: 6 óra | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelménye | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.  Az 5-8-9-ik osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és helyi lehetőségek adta egyéb alternatív szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.  *Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés:*  Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés -– laza tanári kontroll mellett.A környezettudatos viselkedés alapelvei, a közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.  Felkészülés és együttműködés a különböző táborozási lehetőségek, speciális túra jellegű terhelések előtt és alatt.  *Technika és taktika gyakorlása*  A minimális hely és eszközigényű sportmozgások megismerése, sokoldalú, balesetmentes elsajátítása és élményszerű gyakorlása.  Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportágban, fizikai aktivitásban.  A fair play szellemének, és a személyes biztonságnak szem előtt tartása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az élethosszig tartó sportolás számára felelős döntésekhez szükséges képességfejlesztés.  Az egyéni képességek kibontakoztatása a közösségi tevékenységek során. Transzferáló képesség: a sportban szerzett tapasztalatok átültetése az élet más területeire a saját és a környezet javítására.  Információk átadása, a megélt élmények, táborozási tapasztalatok átadása.  Prevenciós és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása. | | *Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat. | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Önvédelem és küzdősportok | | Órakeret  15 óra |
| Előzetes tudás | A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái  A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.  A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelemben. | | |
| A tematikai egység  nevelési-fejlesztési céljai | Az egyén védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése.  A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére,  A társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.  Egészségkultúra és prevenció: 3 óra | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük  Előkészítő és rávezető játékok, gyakorlatok.  Az 5-8-9. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amelyek bonyolultabb feladatok elvégzésére is alkalmassá teszik a tanulót.  Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, az egészségi és élettani szabályok betartása.  Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül, társsal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok a tanulása a saját képességek figyelembe vételével.  Grundbirkózás  A 9-ik osztályban tanult fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, biztonságos végrehajtása.  Újabb elemkapcsolatok tanulása, gyakorlása, alkalmazása.  A z egyensúlyhelyzetek kihasználása: mögé kerülések, kiemelések, állásból, térdelésből, földharcban.  Dzsúdó  Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 9. osztály anyaga szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erőkifejtéssel, bővülő szabályismerettel, önfegyelemmel.  A küzdelmek során önálló megoldások, kreatív alkalmazások, támogatása az állásharcban, földharcban.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.  Küzdőfeladatok eszközökkel: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicin labda.  A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése, az ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.  Sportszerűség, sikerélmény, sikerorientáltság, kudarctűrés képessége.  Sportszerű magatartás mellett érvelés a felmerülő vitákban. | | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek*: keleti kultúra, ősi magyar harcművészet.  *Biológia-egészségtan*: izmok, ízületek mozgékonysága, anatómiai ismeretek, testi-lelki harmónia.  *Etika:* a másik ember tiszteletben tartása. | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Egészségkultúra, prevenció | | Órakeret: 27 óra  (szétosztva) |
| Előzetes tudás | Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.  Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.  A prevenció tágabb értelmezése.  A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége szerepe.  Tudatos baleset megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása a szervezetre, egészségvédelemre. A fájdalom tűrése (oxigénadósság, savasodás). | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.  Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.  Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése. | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Bemelegítés  Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.)  Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.  Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.  A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.  Edzés, terhelés  A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték, stb.).  Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.  A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.  A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.  Részben önálló mozgásprogram tervezés.  Testépítés: a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.  Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében: egyszerű edzéstervek.  Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.  Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.  Köredzés változatos mintákkal: 4-6 feladattal.  Motoros tesztek-központi előírás szerint.  Az egészséges test és lélek megóvása.  A testsúly, testtömeg, a testösszetétel mérése, összehasonlító adatrögzítése. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok:  a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására.  A technikák használata a saját tanulási technikák tökéletesítésében.  A komputerhasználat ellensúlyozására gerinctorna gyakorlatok.  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A testtartásért felelős izmok erősítése, nyújtása.  A gerinctorna lényegének ismerete, szerepe a testnevelési és sportmozgásokban.  A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.  A gerincsérülések leggyakoribb fajtái.  Törekvés az önmagához mért legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására.  A saját test elfogadása, változásainak követése, kommunikációja mint a kommunikáció része.  A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásainak felismerése, a sport általi oldás elfogadása.  Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt. | | *Biológia-egészségtan*: ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén | *Sportjátékok*  Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.  Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.  A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.  A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.  Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.  Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.  *Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák*  A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.  A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.  Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívumfüzér összeállítása.  Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.  A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.  *Atlétika jellegű feladatok*  Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.  A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.  A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.  *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*  Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.  A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.  Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.  Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.  Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.  *Önvédelem és küzdősportok*  Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.  A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.  Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.  *Egészségkultúra és prevenció*  Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatanak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.  A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.  A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.  A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.  A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültségszabályozásban. |

11. évfolyam

Óraszám: 185 óra/év

5 óra/hét

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Témakör | Óraszám |
| 1. | Sportjátékok  *(Egészségkultúra, prevenció: 6 óra)* | 46 óra |
| 2. | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák  *(Egészségkultúra, prevenció: 6 óra)* | 36 óra |
| 3. | Atlétika jellegű feladatok  *(Egészségkultúra, prevenció: 6 óra)* | 26 óra |
| 4. | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek  *(Egészségkultúra, prevenció: 6 óra)* | 35 óra |
| 5. | Önvédelem és küzdősportok  *(Egészségkultúra, prevenció: 3 óra)* | 15 óra |
| *7.* | *Egészségkultúra, prevenció* | *27 óra* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  fejlesztési cél | | Sportjátékok | | Órakeret  46 óra |
| Előzetes tudás | | A helyi tantervben meghatározottak szerint választott labdajátékokban a 9-10. osztályos technikai –taktikai és egyéb feladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazása.  Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.  Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.  Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.  Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | | A legalább két választott labdajátékra vonatkozóan:  A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése.  Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése.  Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése. A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása. Megküzdés a feszültségekkel.  Egészségkultúra és prevenció: 6 óra | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Általános feladatok.  *Az önszervezés gyakorlása*. Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás, játékszervezés. Szituációk, feladatok megoldása, önálló egyéni/társa döntéshozatal, a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tarása.  A tevékenységhez tarozó felszerelések, berendezések önálló használat, rendben tartása megóvása.  *A lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazás – játékvezetési gyakorlat*.  Labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető szabálytalanságok elkerülését segítő gyakorlatok, megbeszélések.  A labdajátékokban a test-test elleni játékszabályok engedte megoldások gyakorlása.  Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.  Röplabdában a forgásszabály, a háló és a labda hibás megérintése, az emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.  A labdajáték-specifikus időhatások betartásának gyakorlatai.  A szabályok képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, az elkövetett vétség önálló jelzése.  A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok betartásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával.  Az eredmény jegyzésében és a jegyzőkönyv vezetésében szerzett gyakorlat.  *Versenyhelyzetek*  A labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása, megmérettetése, osztálymérkőzéseken, házibajnokságokban, diákolimpiai és egyéb versenyeken.  Kosárlabdázás  *Technikai elemek* tökéletesítése, alkalmazása  Új variációk a már tanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan: cselezések, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó-, védő láb-, és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás, kosárra dobás.  Játékok párban, csoportban, a variációk önálló felhasználása.  *Taktikai továbbfejlesztés*  Védekezési formák: területvédelem, emberfogásos védekezés, gyakorlása és önálló alkalmazása.  Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációkban.  Önálló játék (streetball, egész pályás 5:5 elleni játék).  Kézilabdázás  *A technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*.  Variációk a tanult technikákkal kisebb taktikai egységbe ágyazottan.  A taktikát előkészítő futó- fogójátékok, test-test elleni küzdelem.  Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átismétlése.  *Taktikai továbbfejlesztés*  Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből illetve hátrányból támadások.  Játékszituációk ismétlése 1-2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszer esetén.  Védekezés irányítása gyorsindítás esetén.  Labdarúgás  *A technikai elemek* *tökéletesítése, alkalmazása.*  A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal. a labdakezelés biztonságának fokozása,  Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is.  Felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos szerelések, cselezések gyakorlása. változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazása, a labda céltudatos irányítása.  Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából. Szögletrúgás, bedobás, büntetőrúgások különböző távolságról. Gólszerzés a szabályok betartása mellett.  *Taktikai továbbfejlesztés*  A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.  A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben.  Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.  Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.  A csapatrészek összjátékának megvalósítása.  Röplabdázás  Az oktatás menetét meghatározó tényező: a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen rövid, a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus.  *Technikai elemek* *tökéletesítése, alkalmazása*  A labdaérintés biztonsága, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése az élvezhető folyamatos játék elérése érdekében.  tanult támadási technikák gyakorlása, felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával, talajról.  A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.  A feladás technikájának gyakorlása alkar és kosárérintéssel egyaránt.  A sáncolás gyakorlása, elsajátítása. Labdamentések továbbfejlesztése.  „Röptenisz” szabadon választott, vagy kötött, vagy meghatározott érintéssel*.*  *Taktikai továbbfejlesztés*  Védekezések különböző állásrendek szerint, csillagalakzat mint alapvédekezési forma tanulása.  Ütő, sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való helyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A sportági ismeretek magasabb szintű alkalmazása a kooperatív játékokban, feladatokban, sportjátékokban.  A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere, egymásra épülésének megértése.  A játékszabályok, típusok tudatos alkalmazása. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.  A sportjátékok transzferhatásainak felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.  A páros és társas kapcsolatokban a konstruktív konfliktusmegoldás.  A sportjátékok történeti ismerete, tájékozottság a témában.  A személyes biztonság, a társak biztonságának védelme, a baleset megelőzés fontossága.  A sport és környezettudatosság összekapcsolása. | | | *Fizika:* mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.  *Matematika:* térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás.  *Biológia-*egészségtan: érzékszervek külön-külön és együttes működése. | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák | Órakeret  36 óra |
| Előzetes tudás | A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítségadással.  Esztétikus, fegyelmezett, feszes tartású végrehajtás.  Differenciált gyakorlási mennyiség, minőségi okai, következményei.  A képességek fejlesztése gyakorlással, kis tanári segítséggel aktív tevékenység versenyszituációkban is.  Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros, és társas feladatokban. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is.  Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembe vétele.  A közös tervezés kivitelezés a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése.  A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő gördülékenykönnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.  Egészségkultúra és prevenció:6 óra | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ismeretek/ fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Gimnasztika  *Rendgyakorlatok gyakorlása*  A korábbi évfolyamokon tanultak gyakorlása bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.  *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése*.  A gyakorlatok variálási szempontjai: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.  Az agonista és az antagonista izmok arányos és harmonikus fejlesztése.  Az aktív és passzív izomnyújtás.  Kéziszerek: thera band, gyógylabda, stb. alkalmazása 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásával, gyakorlatsorok összeállítása.  *Összetett, komplex fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése*.  Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.  Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.  Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.  Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.  Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben,  forgómozgásokkal sorozatban.  Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.  Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődését figyelembe véve.  Torna, sporttorna  Talajon, gyűrűn és gerendán a minimális követelményszint tanulása, gyakorlása.  *Akrobatikus gyakorlatok, talajtorna*  Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalra, kézenátfordulás, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése.  *Akrobatikus gyakorlatok-összefüggő gyakorlatsorok*  Gyakorlás során az egyéni teljesítőképesség, az esztétikus és harmonikus előadásmód, (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás jelenik meg. Hibajavítás, ismétlések.  *Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna*  Páros és kiscsoportos gyakorlatok összeállítása, bemutatása.  *Szertorna gyakorlatok*  A 9-10.évfolyamon tanultak gyakoroltatása.  Az elemek mennyiségi és minőségi továbbfejlesztése, nehézségi fokának emelése differenciáltan és egyénre szabottan is.  *Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára*  A 9-10. évfolyamon tanultak ismétlése, továbbfejlesztése, új elemek tanulása.  Korláton – terpeszülés, haránt ülés, nyújtott támasz és hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámaszok, lebegő felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek felkartámaszban és függésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.  Gyűrűn – kéz- lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támaszok, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.  *Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára.*  Gerendán – állások térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban.  Szökdelések, lábtartáscserék, felugrás, egy láb át és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaleugrás.  Ritmikus gimnasztika  Az esztétikus szép és nőies mozgásokat, alakformálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása.  A testtartás, tágasság és forgásbiztonság növelése.  A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztás, bővítési lehetőség.  *Szabadgyakorlatok gyakorlása*  A 9-10. osztályban begyakorolt előkészítő tartásos és mozgásos elemek, a fő mozgások alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása.  Aerobik  A sportági jelleg: dinamikus-statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság, ritmusérzék, előkészítő és rávezető gyakorlatai.  Alapvető kritériumok: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.  Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal.  Páros, csoportos koreográfiák: optimális tanári irányítással.  Aerobik bemutatók osztály és iskolai szinten.  Részvétel egy egyszerű csoportos aerobik gyakorlatban.  Táncos mozgásformák  *Történelmi táncok gyakorlása*  Palotás keringő, csárdás 5-6 motívumból álló rövid koreográfia megtanulása és ismétlése, bemutatása.  *Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák*  A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más mozgásrendszerekben.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A hibajavítás megértése, tudásátadás, mások tanítása.  Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.  A nemnek megfelelő mozgás dinamikája, harmonikus esztétikájának átélése, tudatos felvállalása.  A divat és média által közvetített kedvező és kedvezőtlen tényezők szétválasztása.(értékfelismerés, önértékelés).  A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás: a gyengébb, a sérült társ segítése.  A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével, stratégiák egyeztetése.  Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek sportrendezvények, bemutatók szervezésében.  Tornasport és tánctörténeti ismeretek. | | *Fizika:* egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.  *Biológia-egészségtan*: az izomműködés élettana.  *Művészetek:* az esztétika fogalma  *Ének-zene:* tempó, ritmus.  *Művészetek:*  romantika, modernitás |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Atlétikai jellegű feladatok | Órakeret  26 óra |
| Előzetes tudás | Térdelő-, álló és repülőrajt versenyhelyzetekben.  Iramszakasz, egyéni irambeosztás.  Különféle bottechnikák a váltófutásban.  Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.  A hajítás, lökés, és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.  Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén.  A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása, betartása.  Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.  Mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.  A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.  Egészségkultúra és prevenció:6 óra | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások  *Rövidtáv, váltófutás, gátfutás*  A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása.  A kedvező rajthelyzet kialakítása, a segédvonalak kijelölése. versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban.  Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályokon, gáton, 3-4 lépéses ritmusban.  *Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás*  Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában.  Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.  Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.  Ugrások  A homorító és távolugró technika jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása-  Választás a magasugró technikák közül: 5-7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás.  Közreműködés versenyek lebonyolításában.  Kondicionális jelleggel sorozatszökdelések: 1-3 lépéses sorozatelugrás, 2-4 lépéses sorozatfelugrások technikajavító végrehajtása.  Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.  Dobások  A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése.  Teljes lendületből hajítás.  Választás az egyes lökő mozdulatok közül.  Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása.  Az optimális kidobási szögre, sebességre és magasságra törekvés.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.  A nekifutás módosításának szükségessége.  Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.  Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.  A „gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.  Önmagához képest a legjobb eredmény elérése, a siker átélése, a kudarc elfogadása, és az azzal való megküzdés.  Az élettani különbözőségek ismerete.  Tájékozódási futás alapjainak ismerete. | | *Biológia-egészségtan:* szénhidrátlebontás.  *Fizika:* hajítások, energia.  *Történelem, társadalmi és állampolgári* *ismeretek*: Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története. |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Egyéni reakcióidő, mozdulat és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító, ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek | | Órakeret  35 óra |
| Előzetes tudás | Az adott sportmozgás technikájának ismerete.  A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.  A baleseti kockázatok mérlegelése.  Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.  Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.  Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A rekreációs életvitelhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társa vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetben levő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése. Családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.  Egészségkultúra és prevenció: 6 óra | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.  A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.  A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel- játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.  Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedésbiztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartava.  Sportolás közben a rutinok megerősítése: a környezet védelme, a zöldfelület megóvása, a tájhasználat, energia és vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.  A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése. A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek, a környezet adta kihívások legyőzése).  Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása (ugrókötél, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, minitrambulin, gúlagyakorlatok stb.).  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportágak területén.  A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során.  A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való kapcsolata kialakítása.  A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (vízitúra, vándortábor stb.)  Egy választott alternatív sportágban a világ elit teljesítményeinek ismerete. | | *Biológia-egészségtan*: élettan. | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és épített környezet-használat. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Önvédelem és küzdősportok | | Órakeret  15 óra |
| Előzetes tudás | Biztonsági követelmények és a küzdéssel kapcsolatos rituálé.  Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.  A dzsúdó illetve a grundbirkózás alaptechnikái szabályai. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.  Egészségkultúra és prevenció: 3 óra | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A küzdéseket előkészítő és rávezető játékok, gyakorlatok.  Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.  Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása:  Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások, csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.  A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása.  Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek.  Dzsúdó sportági készségfejlesztés:  A 9-10. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése.  Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások.  Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás, fojtás).  Támadáselhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás, ismerete, megértése, alkalmazása.  Az érzelem és feszültségszabályozás: az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.  A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.  A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége. | | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek*: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák, | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Viszonylagos erőkifejtés, fokozatosan növekvő erőkifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Egészségkultúra, prevenció | | | Órakeret  27 óra |
| Előzetes tudás | Rendeződő egészségtudatosság, döntésképesség az egészséges, aktív életmód érdekében.  Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.  Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.  A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.  A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben. | | | | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési  céljai | Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és relaxációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorláshoz szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.  Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állandósítása, a stressz kezelése.  A fenntartáshoz szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.  Beépítve a sportágak óraszámába. | | | | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Bemelegítés  Általános és sportágspecifikus mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.  A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban, és gyakorlatban egyaránt.  Edzés, terhelés  Jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem /idő, ismétlésszám/, intenzitás/sebesség, gyakorlatsűrűség,megfelelő ellenállás/ terhelés, pihenés egyensúlya.  Főbb témák:  Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközökkel és anélkül. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei: az aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram tervezés. Hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, gimnasztikai labda, erőgépek stb. A koordinációt fejlesztő eljárások, a szabadidő megtervezése. Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. Motoros tesztek: központi előírás szerint.  Az egészséges test és lélek megóvása. A munkahelyi és egyéb ártalmak ellensúlyozására: a helyes testtartás, az egészséges lábboltozat, a helyes légzés, gyakorlatai,az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozása. A sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében. A stresszoldás gyakorlatai: a relaxáció tudatos alkalmazása. A testi-lelki harmónia fejlesztésének alternatív lehetőségei. A testtartásért felelős izmok erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A sport által a pillanatnyi kiteljesedés élménye (flow).  A sportágak gyakorlásához illeszkedő bemelegítési eljárások ismerete. A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.  Az alvás és az ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban. A gerincártalmak és sérülések ismerete, elkerülése, gerinckímélet. A stressz elleni tudatos védekezés.  A növekvő teljesítmény, a sporteredmény objektív elismerése, a másik ember teljesítményének pozitív elismerése. A tudatos terhelés, mérés, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.  A saját és a társak egészséges életmódja iránti felelősségvállalás. | | | *Biológia-egészségtan*:  anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.  *Fizika*: egyszerű gépek, erő, munka. | | | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | | Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallum, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet, tudatos jelenlét. | | | |

12. évfolyam

Óraszám: 150 óra/év

5 óra/hét

Ajánlás az éves óraszám felosztásához

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Témakör | Óraszám |
| 1. | Sportjátékok  *(Egészségkultúra, prevenció:5 óra)* | 37 óra |
| 2. | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák  *(Egészségkultúra, prevenció:5 óra)* | 22 óra |
| 3. | Atlétika jellegű feladatok  *(Egészségkultúra, prevenció:5 óra)* | 29 óra |
| 4. | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek  *(Egészségkultúra, prevenció:5 óra)* | 30 óra |
| 5. | Önvédelem és küzdősportok  *(Egészségkultúra, prevenció:2 óra)* | 10 óra |
| 7. | *Egészségkultúra, prevenció* | *22 óra* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Sportjátékok | | Órakeret  37 óra |
| Előzetes tudás | A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9-10-11. osztályok technikai, taktikai versenyszabályainak ismerete, alkalmazása.  Sportszerű, csapatelkötelezett, játékszerepnek /posztnak/ megfelelő viselkedés. Játékvezetési gyakorlat megszerzése.  Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok, empátia és tolerancia a társak elfogadásában. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | A választott két labdajátékra vonatkozóan:  A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése.  A technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése.  Az egyéni fizikai, és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek erősítése.  A többféle labdajáték transzfer hatása a más sportmozgásokra.  Megküzdés a feszültségekkel.  Egészségkultúra és prevenció:5 óra | | |
| Ismeretek/ fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Általános feladatok.  *Az önszervezés gyakorlása.*  Csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás, és játék szervezés.  Tanári irányítást nélkülöző: csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás, játékszervezés (támadás-védekezés), értékelő megbeszélések.  Szituációk, feladatok önálló megoldása, a sportszerűség szem előtt tartásával.  A sportolási tevékenységhez tartozó berendezések, létesítmények, felszerelések megóvása, rendben tartása.  *Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása-játékvezetési gyakorlat.*  Labdával, vagy labda nélkül elkövethető szabálytalanságok elkerülése.  A test-test elleni játék több lehetőségének modellálása.(kézilabda, kosárlabda, labdarúgás)  A mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása. a képzettségnek megfelelő önkontrollos játék, a vétség önálló jelzése.  Röplabda: a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó szabálymegkötések, a labda és a háló hibás érintése, a területelhagyás értelmezése.  A labdajáték –specifikus időhatások betartásának gyakorlatai.  Önálló játékvezetés, a lényeges versenyszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jelzés használatával.  Jegyzőkönyv vezetési gyakorlat.  *Versenyhelyzetek*  Az alap és játékismeretek alkalmazás, megmérettetése osztály-, házibajnokságokon, korosztályos diákolimpián és egyéb versenyeken.  Kosárlabdázás  *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*.  A 9-10-11-ik évfolyamban tanult technikák és taktikák alkalmazása játék közben.  Cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás; labdavezetések-elfogások, támadó-védő kar-, és lábmozgások; összetettebb átadások, kötetlen átadási formák; lepattanó labda megszerzése, indulás, átadás, kosárra dobás.  A taktikai, technikai variációk önálló és kreatív felhasználása párban és/vagy csoportban.  *Taktikai továbbfejlesztés*  Védekezés: terület, ember-, vegyes védekezés.  Játék emberhátrányos, emberelőnyös-, azonos létszámú csapattal.  Önálló játék (streetball; egész pályás 5:5 ellen)  Kézilabdázás  *A tanult technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*  Változatos variációk a már megtanult technikákkal, kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.  Labdatechnikák összetett és bonyolultabb falapformái cselekvésbiztosan végrehajtva.  Szélsők, átlövők, beállók, kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása, (kapusmozgások),játék közben.  *Taktikai továbbfejlesztés*  Gyors indítások, létszámbeli előnyök, ill. hátrányokból támadások, lerohanás rendezetlen védelem ellen.  Védekezés gyorsindítás esetén, védekezési taktika (6:0, 5:1,4:2).  Labdarúgás  *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*  Összetett variációkban alkalmazott megoldások.  Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben. (felívelés, letámadás, visszatámadás)  Pontos cselezések, szerelések, változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták a labda céltudatos irányítása. Fejelések fajtái, szögletrúgás, bedobás, büntetőrúgások, gólszerzés.  *Taktikai továbbfejlesztés*  Területvédekezés, szoros és követő emberfogás, védelmi rendszerek ismerete.  Támadási variációk. Csapatrészek összjátéka, koordinált együttműködése.  Röplabdázás  T*echnikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*  A labdaérintés biztonsága, tudatos és pontos helyezése, folyamatos játék.  Támadási technikák*,* felső egyenes nyitás, felugrásból is.  A feladás technikája alkar és kosárérintéssel egyaránt.  Nyitásfogadások változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.  Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.  *Taktikai továbbfejlesztés*  Védekezés: különböző állásrendek, csillagalakzat. Ütő és sáncoló játékos melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való helyezkedés.  4:2-es és 5:1-esvédekezési és támadási játékelemek elsajátítása.  Támadás közbeni helycserék, helytartási szabályok.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A megszerzett sportági ismeretek magasabb szintű kreatív alkalmazása.  A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.  A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása, a játékvezetői jelzések ismerete. A transzferhatások felismerése az egyéni fejlődés szempontjából.  A csapatjátékon belüli konfliktusok kezelése, megoldása.  Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek, tájékozottság.  Baleset megelőzés fontossága: személyes és társak biztonságának védelme.  A sport és a környezettudatosság összekapcsolása, jövőorientáltság. | | *Fizika:* mozgások, gravitációk, forgatónyomaték, pályavonal. hatás-ellenhatás | |
| Kulcsfogalmak  /fogalmak | Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | | Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák | | Órakeret  22 óra |
| Előzetes tudás | | A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása mozgásbiztonsággal, szükség esetén kis segítségadással.  Esztétikus, feszes, fegyelmezett tartású végrehajtás.  Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség: okai, következményei.  Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.  Kis tanári segédlettel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációkban.  Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas gyakorlatokban. | | |
| A tematikai egység nevelési - fejlesztési céljai | | A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a torna jellegű és táncos sorozatok során a már ismert, és új elem és motívumkapcsolatokkal is.  Az önállóság és a kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembe vétele. A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése.  A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.  Egészségkultúra és prevenció:5 óra | | |
| Ismeretek,/fejlesztési követelmények | | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Gimnasztika  *Rendgyakorlatok*: a korábbi évfolyamokon tanultak folyamatos ismétlése, az óraszervezés funkcióinak megfelelően.  *Szabadgyakorlati alapformájú* gyakorlatok végzése.  A gyakorlatok változatos variálása (mozgásütem, kiinduló helyzet és kartartás stb.). Az aktív és passzív izomnyújtás.  Kézi-szerek alkalmazása, 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok.  Önálló gyakorlatok, gyakorlatsorok kiválasztása, összeállítása.  *Összetett, komplex, fizikai képességeket* *fejlesztő gyakorlatok végzése*  Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan egyénre szabottan.  Az ízületi lazaság fokozása: gimnasztikai, stretching gyakorlatokkal.  A gimnasztika eszközeivel: erőgyakorlatok, anaerob állóképesség, egyensúly-, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése történik.  Mászások, függeszkedések. az egyéni fejlődés kontrollja.  Torna, sporttorna  Talajon, gerendán és gyűrűn, a korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.  *Akrobatikus gyakorlatok – talajtorn*a  Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok: tarkó-, fej-, kézállások, mérlegállások, spárgák, hidak.  Mozgásos gyakorlatelemek: gurulóátfordulások, fejen-, kézenátfordulások, billenések, vetődések, átguggolások, átterpesztések, dőlések és felállások az elemek nehézségi fokának továbbfejlesztése, gyakorlása.  *Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok*  Az esztétikus harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, spicc), az egyéni optimum, bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.  *Akrobatikus gyakorlatok, társas – talajtorna* elemek önálló, kreatív összeállítása, párokban kisebb csoportokban.  *Szertorna gyakorlatok*  Az egyénre szabott, az előző évfolyamok mozgásanyagára épült elemek mennyiségi és nehézségi fokának megjelenítése.  *Szertorna-gyakorlás tornaszereken fiúk számára*:  a 9-10-11 évfolyamok mozgásanyaga.  Korlát: támaszok ülések, függések, beterpesztések, támlázás, fellendülések, leugrások stb.  Nyújtó: lendületek, fordulatok, forgások, billenés, leugrások stb.  Gyűrű: alaplendület, függések, támaszok, húzódás-tolódás, átfordulások, leugrások stb.  *Szertorna, gyakorlás lányoknak*  Gerenda: állások, térdelések, ülések, támaszok, szökdelések, lábtartás cserék, fordulatok, leugrások stb.  Felemáskorlát: támaszok, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés, kelepfellendülés, térd fellendülés, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrások stb.  Bemelegítés: egyénileg összeállított mozgássor.  Segítségadás, tudatos hibajavítás.  Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.  Ritmikus gimnasztika  Az esztétikus szép és nőies mozgásformák, a testtartás, tágasság, forgásbiztonság, ritmusérzék, önálló zeneválasztás, önállóan tervezett gyakorlatrészek páros és csoportos előadásmódban.  *Szabadgyakorlatok gyakorlása*  A 9-10-11. osztályokban begyakorolt előkészítő és mozgásos elemek ismétlése, új összetett mozgásformák gyakorlása.  Aerobik  A spotági jelleg: dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság, ritmusérzék.  Testtartás, szinkron a zenével, rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal.  Aerobik bemutatók osztályon belül, iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal.  Táncos mozgásformák  *Történelmi táncok gyakorlása*  Palotás és /vagy keringő 5-6 motívumból álló koreográfia bemutatása.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása, hibajavítás megértése. A nemnek megfelelő dinamikus, esztétikus, harmonikus mozgás felvállalása.  Értékfelismerés, önértékelés: a divat a kedvező és kedvezőtlen hatásainak szétválasztása.  A saját és a társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás.  Aktív részvétel bemutatók, sportrendezvények szervezésében. | | | *Fizika:* egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás  *Biológia-egészségtan:* az izomműködés élettana  *Művészetek*: az esztétika fogalma  *Ének-zene*: tempó, ritmus  *Művészetek:* romantika, modernitás | |
| Kulcsfogalmak/fogalmak | Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Atlétikai jellegű feladatok | Órakeret  29 óra |
| Előzetes tudás | Térdelő-, álló-, repülőrajt versenyhelyzetekben.  Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Bottechnikák a váltófutásban.  Lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.  A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei. | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.  Az önismeret fejlesztése,a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása.  A futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai.  Motiváló eljárások az egyéni teljesítmények javítására.  Mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés.  A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepe.  Egészségkultúra és prevenció:5 óra | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások  *Rövidtáv, váltófutás, gátfutás*  Versenyszerű végrehajtás, 4x100 m-es váltófutás, gátvételi technika.  *Középtávfutás, folyamatos futás, tájékozódási futás*.  A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika.  Versenytempó, irambeosztás. Állóképesség fejlesztés. Folyamatos futás közbeni tájékozódás.  Ugrások  Távolugrás: homorító és guggoló technika.  Magasugrás: átlépő, flop technika.  A nekifutás távolságának kimérése.  Versenyek.  Dobások  A különböző dobásformák törzsizmokra gyakorolt erősítő hatása.  Hajítás lendületből, lökő mozdulat, vető mozdulat fordulatból.  Az optimális kidobási szög, sebesség és magasság.  , SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az iram és tempó megválasztása, a nekifutás módosítása.  Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti ismereti.  Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.  A „gyorsabban, magasabban, erősebben” jelmondat értelmezése.  Az önmagához mérhető legjobb teljesítmény elérése, a siker és a kudarc átélése, elfogadása.  Az élettani különbözőségek ismerete. | | *Biológia-egészségtan:* szénhidrátlebontás  Fizika: hajítások,  energia  *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek*: Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története. |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt és flop technika, ötlépéses ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | | Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek | | Órakeret  30 óra |
| Előzetes tudás | | Az adott alternatív sportmozgás technikájának ismerete.  A test feletti uralom, baleseti kockázatok, balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, mérlegelése, eljárások.  Szabadban, teremben, spontán helyzetekben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.  Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága, a pihenőidő jelentősége. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | | A rekreációs életvitelhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás megszervezése. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak ismerete, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendszerezési ismeretek megszerzése. Az iskolai létesítményen belül és tágabb környezetében levő lehetőségek kihasználása sportolásra.  Egészségkultúra és prevenció: 5 óra | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák, veszélyek kezelése.  A szabadtéri formák hangsúlyozása, edzés a természet erőivel: játszóterek, szabadidőközpontok bevonása, jégpálya készítése.  Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában, az energia, a vízhasználat, a hulladék gyűjtés területén.  A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése.  Többfunkciós eszközök bevonása, egyszerű saját készítésű eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása.( ugrókötelezés, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, minitrambulin, gúlagyakorlatok stb.)  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Szabályismeret és baleset megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.  A helyes öltözködés és a folyadékfogyasztás a szabadtéri sportolás során.  Környezettudatos magatartás: az egyén és a természet kapcsolata a sportolás folyamán.  A táborozási eszközrendszer, megismerése, jártasság szerzése: tájfutás, tájoló, térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.  Egy választott alternatív sportágban a világ elit teljesítményének ismerete. | | | *Biológia-egészségtan:* élettan | |
| Kulcsfogalma/  fogalmak | Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás, környezettudatos természet- és az épített-környezet-használat. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Önvédelmi és küzdősportok | | Órakeret  10 óra |
| Előzetes tudás | Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé.  Az indulatok feletti uralom.  Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás fogásból.  A dzsúdó illetve a grundbirkózás alaptechnikái szabályi. | | |
| A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai | Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése.  Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok  elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek kezelése.  Egészségkultúra és prevenció: 2 óra | | |
| Ismeretek/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A küzdéseket előkészítő és rávezető játékok: tolások, húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetben.  Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása.  Alaphelyzetek, erős fogások, emelések, mögékerülések, kiemelések, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása.  Az eredményes földharc technikája.  Egyéni és csapatversenyek játékos formában, páros küzdelmek.  Dzsúdó  A 9-10-11. osztályban tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése.  Testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, gurulások, szabadulások különböző fogásokból.  Támadás elhárítási módszerek.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Önmaga megvédésének ismerete,, támadás-elhárítási ismeret, megértése, alkalmazása.  Érzelem- és feszültségszabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén.  A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. | | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek*: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák. | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Viszonylagos erőkifejtés, fokozatosan növekvő erőkifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tematikai egység/  Fejlesztési cél | Egészségkultúra és prevenció | | Órakeret  22 óra |
| Előzetes tudás | Egészségtudatosság, döntésképesség az egészséges, aktív életmód érdekében.  Relaxációs, terhelés, edzési és a test épségét megőrző eljárásokból megoldások ismerete, alkalmazása.  Jártasság a gerincvédelmeket érintő minden tanult feladat megoldásában.  A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.  A testmozgás szerepe a káros szenvedélyek elleni küzdelemben. | | |
| A tematikai egység  nevelési-fejlesztési céljai | Az élethosszig tartó optimális mozgás, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükségességes készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.  Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.  A fenntartáshoz szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszere. | | |
| Ismeretek,/fejlesztési követelmények | | Kapcsolódási pontok | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Bemelegítés  Általános és sportágpecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, egyénileg, párban. A tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.  A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések elkülönítése szóban és gyakorlatban.  Edzés, terhelés  Szervezettség, időbeosztás, mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.  Főbb témák:  Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés párban, csoportban szerekkel és szerek nélkül.  A fizikai fittség típusai, a fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.  Önálló mozgásprogram tervezés.  Hagyományos és alternatív eszközök használata: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, erőgépek.  Edzésfolyamatok: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszertani eljárások. Motoros tesztek központi előírás szerint.  A szabadidő megtervezése, egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozás vezetése.  Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra tervezett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.  Az egészséges test és lélek megóvása  A munkahelyi, iskolai és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés.  A stresszoldás gyakorlatai, a relaxáció: a tudatos jelenlét (fullness) módszer elsajátítása.  A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása: az izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése.  A testi-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.  A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások, a terhelésfokozás ismerete.  A sport szerepe az egészséges alvásban: az ébrenlét és az alvás egyensúlya.  A gerincsérülések, ártalmak elkerülésének, elsősegély ellátása vagy a gerincsérülttel való helyes bánásmód ismerete.  A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.  A növekvő teljesítmény (a saját és másik ember) objektív elismerése.  Az egészséges mozgásra fordított szabadidő társakkal, a közös élmény egymást erősítő igénye (motiváció).  A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. | | *Biológia-egészségtan*: anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.  *Fizika*: egyszerű gépek, erő, munka | |
| Kulcsfogalmak/  fogalmak | Sportág-specifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétlése, tartós ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén | *Sportjátékok*  A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan:  Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.  Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.  Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat.  Ötletjáték és 2−3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés.  A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.  A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.  Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.  *Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák*  A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.  Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.  Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.  Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.  Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban. A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.  Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.  Optimális segítségadás, biztosítás, bíztatás.  Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.  Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.  *Atlétika jellegű feladatok*  A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.  Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.  Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.  Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.  Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.  *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*  Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.  Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.  Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.  Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.  Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.  *Önvédelem és küzdősportok*  A szabályok és rituálék betartása.  Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.  Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.  *Egészségkultúra és prevenció*  A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.  Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.  A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.  A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléses szituációk megfelelő kezelése. |