



**A BAKTAY ERVIN GIMNÁZIUM  
HELYI TANTERVE  
NAT 2020**

**TESTNEVELÉS**

## TARTALOMJEGYZÉK

Alapelvek, célok.....	3
7–8. évfolyam.....	6
9-12. évfolyam.....	32
9–10. évfolyam.....	35
11–12. évfolyam.....	61
Emelt szintű érettségi előkészítő.....	83
11-12. évfolyam.....	83

## Alapelvek, célok

Az alapfokú nevelés-oktatás második szakaszába lépve az 5-6. évfolyamon elkezdett sokoldalú pszichomotoros és az ezen keresztül megvalósuló kognitív, affektív-emocionális képesség-összetevők fejlesztése tovább folytatódik. A személyiségformálás – a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, a szenzitív időszakokhoz igazodó mozgástartalmakon keresztül – a tanulási, nevelési célokat úgy valósítja meg, hogy közben a NAT kompetenciarendszerében realizálja az Európai Unió kulcskompetenciáinak fejlesztését. Kiemelt terület a személyes és társas kompetencia-összetevők rendszerében a szomatikus egészség, a szocio-emocionális jóllét, a biztonság és az emberi kapcsolatok minősége.

A testnevelés tartalmi elemei közé az 5. évfolyamtól belép a sportági alaptermék és taktikák rendszere, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel, miközben folytatódik a széles spektrumú koordinációs képesség-fejlesztés. A nevelési szakasz elején a kondicionális képességek differenciált fejlesztése itt is elsősorban a mozgáskészségek elsajátításán, játékos gyakorláson keresztül történik, majd később fokozatosan előtérbe kerül az életkori sajátosságokhoz igazodó kondicionális képzés. A mozgástanulás folyamatában fontos szerepet kap az elméleti tudatosítás, az ok-okozati összefüggések ismertetése, mely elősegíti a mentalizációs folyamatokat. Mindez a változó környezeti feltételekhez igazodó, egyre összetettebb mozgássorok hatékony elsajátítását teszi lehetővé.

A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja. A tanulók tovább bővítik az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. A közvetlen mozgástapasztalattal szoros kapcsolatban álló elméleti ismeretekkel gyarapodva tudatosul bennük a különböző mozgásformák egészségmegőrző hatása. Tisztában vannak az alapszintű anatómiai, edzéseméleti törvényszerűségekkel (pl. a bemelegítés módja, funkciói), ami a baleset-megelőzés, a biztonságos sportolás, az egészséges testi fejlődés legfőbb záloga. A testi higiéniai tevékenységeket igyekeznek mindennapi szokásrendszerükbe illeszteni, mellyel párhuzamosan a XXI. századi életforma stresszhatásainak kezelésére megfelelő stratégiákat (pl. relaxációs módszerek) sajátítanak el. A tanulóközpontú szemlélettel átítatott oktatási környezetben erősödik a tanulói sportolási kedv, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd. Ehhez kapcsolódóan prioritást kapnak a játékos feladatmegoldások, az élményalapú tananyag-feldolgozás. A változatos munkaformák alkalmazása, a gyakran változó összetételű, képességű heterogén csoportok együttes sporttevékenysége a méltányosság, a társakhoz való alkalmazkodás, a tolerancia, a csapatszellem, az egymás tanításának lehetőségét is magába foglalja. Ez a tanulók társas kapcsolataiban az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítja meg. A társas mozgásformák egyben az elfogadást, a konfliktuskezelés asszertív eszközeit kínálják. A változatos küzdőfeladatokban előtérbe kerül az iskolai küzdősportokra jellemző technikák végrehajtása és azok test-test elleni küzdelemben történő kreatív alkalmazása. Ezek az egyszerű mozgásformák esetében szabadon végrehajthatók, mások tanári irányítás mellett, a legnagyobb mozgásbiztonság elérésére törekedve, a balesetveszély minimálisra csökkentése mellett.

A tanár-diák interakciókban a pedagógus mintaadó, facilitátor szerepe a tanulók kommunikációs kultúrájának kialakításában realizálódik, mely a kooperatív jellegű gyakorlásban kihat a diákok közötti kommunikáció minőségére is. Mindezen tényezők a mozgással, sportolással kapcsolatban jelentős attitűdformáló erőt jelentenek.

A nevelési-oktatási szakasz végéhez közeledve egyre nagyobb mértékben kapnak szerepet az induktív jellegű feladatmegoldások, melyek a gondolkodást és a problémamegoldó képességeket fejlesztik. A tanulási terület – sajátosságaiból adódóan – folyamatosan fejleszti az önismeretet, az önelfogadás képességét, melynek rendszeresen alkalmazott eszköze – a pedagógus általi előremutató formatív visszajelzések mellett – az ön- és társértékelés. Ezek a folyamatok a 7–8. évfolyamon hozzájárulnak a tanulók saját készség- és képességszintű erősségeinek, illetve hiányosságainak felismeréséhez, ezáltal a képességek tanári segítséggel tudatosan fejleszthetők. A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpiikonjainak megismerésével a tanulókat a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás is hangsúlyos szerepet kap.

Az IKT-eszközök a mozgástanulás, a diagnosztika, az egészséges életvezetés kialakításának hatékony segítői, mindemellett a konstruktív jellegű elméleti ismeretszerzést is jelentősen támogatják. Ezzel a tanulók motivációjára és digitáliskompetencia-szintjére gyakorolhatunk pozitív hatást. Az egészségfejlesztés mozgáshoz kapcsolódó eszközrendszerével tudatosítjuk a szabad levegőn, a természetes környezetben folytatott rendszeres testedzés testi és lelki jóllétet erősítő hatását, ami pozitív irányú befolyást gyakorol a tanulók környezettudatos szemléletmódjára. Ezzel a testnevelés hozzájárul a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez, mint nevelési célhoz.

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

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

**A kommunikációs kompetenciák:** A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

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

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

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

**A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:** Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az

alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység e területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

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

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

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

Az 7-8. évfolyamon a gyógytestnevelés területén elvárás az egyéni és differenciált gyakorlatok tudatos végrehajtása, valamint, hogy a tanulók az egészségük fejlesztése érdekében tudatosan alkalmazzák a szabadidős és sportjátékokat. A gyakorlások során kiemelten jelenik meg a kontrollált légzés, a pulzusszámlálás és a relaxáció.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése. A tanultsági szint méréséhez fontosak a különböző pontérték-táblázatok, számszerűsített vagy grafikonos statisztikai eljárások, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények mellett legalább olyan fontos az érzelmi-akarati tényezők figyelembevétele az értékelés, osztályozás során.

## 7–8. évfolyam

A pubertáskorba lépő tanulók testalkati, pszichomotoros és lelki értelemben egyaránt jelentős változásokon mennek keresztül. A fiúknál jelentkező erőteljes megnyúlási szakasz a már stabilizálódott mozgáskészségek, koordinációs képességek színvonalát ronthatja, míg a lányok testalkati átrendeződése inkább kondicionális értelemben okozhat teljesítményromlást. Különösen kiemelendő az aerob állóképesség visszaesése, amely többek között a lányok megváltozott érdeklődési köréből adódó mozgásigény-csökkenés eredménye. A két nem közötti testalkati eltérés a terhelhetőség különbségében is jelentősen megmutatkozik.

Ebben a korban a kondicionális fejlesztés egyre inkább különválik a koordinációs képzéstől. Ezzel párhuzamosan a motiválás eszközeként a tudatosítás, az ok-okozati összefüggések feltárása, a mindennapi életben történő használhatóság megemlítése egyaránt belső motivációs többletet nyújt. A serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének. A koordinációs képzés terén szenzitív időszaknak tekinthető a téri-tájékozódó és az összekapcsolási-átállási képesség fejleszthetősége. Serdülőkorban a fiúk ízületi, izomzati mozgékonyága jelentősen visszaeshet, melynek mértékét rendszeres gyakorlással mérsékelhetjük. A sportjátékok oktatásában a nagyobb létszámmal végzett játékok összetettebb taktikai lehetőségei egyre jobban kihasználhatók, miközben csoportos feladatokkal a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása, az együttműködés készségi szinten realizálódhat.

A nevelési-oktatási folyamatok során a tanulók szélsőséges és hullámzó érzelmi állapota a pedagógustól – a következetesség betartása mellett – nagyfokú türelmet és elfogadást igényel. Ez megfelelő rugalmasságot, empátiát feltételez az értékelés és az osztályozás területén is. A gondolkodás fejlesztését szolgáló deduktív jellegű tanulási helyzetek egyre nagyobb arányban alkalmazhatók. A tanulók az elméleti ismereteik gyarapodásával tudatosabban kezdik értelmezni az egészségorientált képességeiket felmérő tesztek eredményeit, miközben felismerik erősségeiket és hiányosságait.

Az önvédelmi és küzdősportok területén a kondicionális képességek fejlődésével párhuzamosan bekapcsolódik az oktatásba a technikák mozgásdinamikájának célszerű növelése, a megfelelő balesetvédelmi előírások és követelmények fokozott megtartása mellett. Mivel a tanulók által kivitelezett technikák egyre erősebbek, folyamatos hangsúly van a társak iránti tisztelet, tolerancia gyakorlásán, valamint a maximális önkontroll megvalósításán. A tanári irányítás kiemelt jelentőséget kap a nyílt készséget feltételező mozgásformáknál.

A gyógytestnevelés gyakorlatainak végrehajtása eléri a készségi szintet. Egyik fő cél a tanulók mozgásszervi elváltozását és betegségét illetően a javító, korrigáló gyakorlatok, valamint az optimális aerob terhelést szolgáló mozgásformák tudatos alkalmazása a mindennapi életben. Emellett cél a megismert szabadidős és sportjátékok adaptív alkalmazása az egészségi állapot javítása érdekében.

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

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségi szinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készségi szintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségi szintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;

- erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

### VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

### PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízülevédelmi szempontból helyes végrehajtását;
- a családi háttére és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

### EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

Tematikai egység Hetek száma 36/Év Heti óraszám 5	Órakeret 7.- évfolyam		Órakeret 8.- évfolyam		Összes órakeret
	Kerettantervi óraszám	Helyi Tantervi óraszám	Kerettantervi óraszám	Helyi Tantervi óraszám	
<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció, relaxáció</b>	18	<b>20</b>	18	<b>20</b>	36/40
<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	23	<b>23</b>	23	<b>23</b>	46/46
<b>Torna jellegű feladatok</b>	23	<b>23</b>	23	<b>23</b>	46/46
<b>Sportjátékok</b>	35	<b>45</b>	35	<b>45</b>	70/90
<b>Testnevelési és népi játékok</b>	17	<b>17</b>	17	<b>17</b>	34/34
<b>Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</b>	20	<b>20</b>	20	<b>20</b>	40/40
<b>Alternatív környezetben üzhető sportok</b>	16	<b>22</b>	16	<b>22</b>	32/44
<b>Netfit mérések</b>	0	<b>10</b>	0	<b>10</b>	00/20
<b>Úszás</b>	18	<b>0</b>	18	<b>0</b>	36/0
Éves óraszámok összesen	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>340/360</b>

7–8. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>Órakeret 36/40 óra</b>
Tanulási eredmény	A tanuló tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p><b>Relaxációs technikák megevezése és bemutatása.</b></p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p><b>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában, tudatosan, önállóan használt korrekciós gyakorlatokkal.</b></p> <p>A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p>Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő <b>4-8</b> ütemű, legalább <b>5-6 gyakorlatelemet</b> tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p><b>Képességfejlesztés</b></p> <p>Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.</p> <p><b>Játékok, versengések</b></p> <p>A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>



<p>versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció) megnevezése és bemutatása.  Motoros, illetve fitsségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.  A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.  Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.  Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása.  Relaxációs technikák és prevenciók gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése.  Az izomegyensúly fogalmának feltárása.  A kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei.  Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Ellenvonulás, oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, relaxáció, stresszkezelés, szeryakorlatok, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Atlétikai jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 46/46 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.  A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.  A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.  Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.  Kislabdahajítás.  A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.  Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése. A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete, magabiztos technikai ismeretek a végrehajtás során.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások, rajtok A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobások Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás és ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és becsúszással (jobb és bal kézzel is). Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel. Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra. Vetések negyed- és egész fordulattal, a pördület iskolázása.</p> <p>Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal.

#### Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.

#### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.

Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.

Az „aktív elugrás” értelmezése.

Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.

A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.

Az akarat tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben

Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.

Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.

Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.

Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő olimpikonjainak, magyar sportolóinak megismerése.

#### **Kulcsfogalmak/ fogalmak**

Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló és flop technikával, világcsúcs, résztáv, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő, függőleges, vízszintes vector, koordináció, kondíció.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 46/46 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.  A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.  Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.  Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.  Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.  A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.  Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.  Hibajavítás.  Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.  Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.  A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.  Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.  Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.  A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.  Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Torna (talajtorna, szertorna)  <b>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</b>  <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is.  Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe.  Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre.  Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel.  Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p>		<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

*Függésgyakorlatok:* Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.

*Egyensúlyozó gyakorlatok:* Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.

**Aerobik (lányoknak, fiúknak)**

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

**Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak)**

*Lengetések:* oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura.

*Kötéláthajtások:* egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.

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

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

**Képességfejlesztés**

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekevény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfesztítő, -hajlító, csípőfesztítő, -hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyökízület-feszítő, -hajlító). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

**Játékok, versengések**

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekevény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélahajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő

elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötel sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.

#### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.

Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.

A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.

A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.

A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.

Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.

A női és férfitorna meghatározó sportolónak megismerése.

#### **Kulcsfogalmak/ fogalmak**

Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<b>Sportjátékok</b>		<b>Órakeret 70/90 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p> <p>Két kiválasztott sportjáték magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>		
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>Legalább két labdajáték választása kötelező.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Kosárlabdázás</b></p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármás-nyolcas</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>	

mögéfutással. Gyors indítás párokban.

*Taktikai gyakorlatok:*

Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

*Játékelemek alkalmazása:* 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.

*Képességfejlesztés*

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.

Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.

*Játékok, versengések*

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.

**Röplabdázás**

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

*Kosárérintés változatai:* kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

*Felső egyenes nyitás.* a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.

*Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.* A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

*Egyenes leütés:* a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából.

*Taktikai gyakorlatok.* Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.



### *Képességfejlesztés*

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.

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

### *Játékok, versengések*

Az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása Kézilabdázás

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

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások. Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel. Ejtés. *Kapusmunka:* helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres véde. *Taktika:* Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1:1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen.

Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

### *Képességfejlesztés*

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív

gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához.

#### Játékok, versengések

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

#### Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körülmények közötti végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

#### **Labdarúgás**

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával.

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

Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejfelé. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

Kapusmunka: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepatintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás. Taktikai gyakorlatok: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. 1:1 elleni játék. 2:2 elleni játék.

#### Képességfejlesztés

A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, neheztelt körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakítása, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlása. A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző

évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával. Játékok, versengések

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai-taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások megelőzése érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

#### **Floorball**

Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltóztatással – alkalmazása a játék folyamatában. Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása a játékhelyzethez igazodva. Labdaátadások társnak palánk segítségével. Labdatartást fejlesztő játékok. Kapura lövések labdavezetésből. Szabad ütések, büntető ütések gyakorlása. Kapus alaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védelme. Csereszituációk gyakorlása. 2-2, 3-2, 3-3 elleni kispályás játékok a támadó játékosok együttműködése és a védőjátékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

#### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.

A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.

<p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei. A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</b></p>	<p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia. Floorball-Szabadütés, büntetőütés, védekezés, csere.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Testnevelési és népi játékok</b></p>	<p><b>Órakeret 34/34 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A testnevelésjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. A játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a testnevelésjátékokban. Részvétel a kedvelt játékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékokban. A játékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A játékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása. A játékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó játék- tudás kialakulása, rekreációs célú alkalmazás elősegítésére.</p>	

A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása.

A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű **fogó- és futójátékokban** (pl. labdavezetéses fogók) a teljes játékeret felölélő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.

A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon).

A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása.

Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus **akadályokat felhasználó** fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.

A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő **páros és csoportos versengések**.

A labdával és egyéb eszközökkel történő **manipulatív mozgásformák** gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával.

**1-1 elleni játékhelyzetek** kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása.

Statikus és dinamikus **célfelületek eltalálására** törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban.

Az egyszerű és választásos **reakcióidőt fejlesztő** páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása.

Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. **váltó- és sorversenyek**).

A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban).

Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kiséjátékokban a támadó szerepek készség szintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal.

Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos **pontszerző** kiséjátékokban a védő szerepek készség szintű elsajátítása (a passzok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme).

A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás

*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.

<p>formálása. Az új mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.  A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.  A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. Döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 40/40 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.  Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.  A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.  Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem.  Az érzelmek és az agresszió szabályozása.  Mások teljesítményének elismerése.  A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.  Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.  Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.  Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.  Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.  Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.  Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.  A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.  A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>	

## MOZGÁSMŰVELTSÉG

Önvédelem, önvédelmi fogások

Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeése, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).

### Grundbirkózás

Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.

### Dzsúdó

*Különböző eséstechnikák* tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.

*Földharc technikák:* leszorítás technikák ismerete.

Rézsütös/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.

*Dobás technikák:* Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csipődobás (ogoshi).

*Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:* nagy külső horogdobást követően rézsütös leszorítás, nagy csipődobást követően rézsütös leszorítás.

*Állás küzdelem (dzsúdó):* Tanult dobásokkal történő állasküzdelem. Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrerl történő gyakorlatok).

*Játékok, versengések.*

Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.

*Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúrák.

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

<p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.  Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.  Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.  A küzdősportok, mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.  Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).  Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcelet a keleti mesterek tanításaiból.  Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.  A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Jogszerű önvédelem. Egyensúlyi helyzet kibillentése. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagycsípődobás (ogoshi),kata.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>Órakeret 32/44 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.  A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.  A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.  A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.  A mostoha időjárás feltételek melletti testmozgás.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.  A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.  Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.  Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.  A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.  A környezettudatosság fontosságának elismerése.  A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.  A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.  A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív</p>	



	<p>beállítódás fokozódása.</p> <p>Egy tradicionális , természetben űzhető sportág történetének , meghatározó magyar személyiségeinek megismerése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy,</b> az évszagnak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; íjászat, lovaglás, karate, nordic-walking, vívás. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p> <p><i>Egy – a helyi tantervben leírható – lehetséges választás mintáját képző négy aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Korcsolyázás (az 5-6. évfolyamos tudásanyag bővítése)</p> <p><i>Siklások:</i> egy lábon kapaszkodással, majd önállóan; váltott lábbal, ellökéssel; guggolásokkal.</p> <p><i>A korcsolyázás technikai alapjai:</i> elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás.</p> <p><i>Előrekorcsolyázás</i> egyéni és páros gyakorlatokban: a jégpálya hosszában, keresztben, körben; szlalom korcsolyázás; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával. Előrekorcsolyázás, az optimális sebesség után váltott lábon siklások. Váltott lábon siklások, a lengő láb előre és hátra lendítésével. Előrekorcsolyázó gyakorlatok csoportokban.</p> <p><i>Hátrakorcsolyázás:</i> lépegetéssel hátrafelé; állásban, guggolásban; folyamatosan. Ívben korcsolyázás: tárgyak, társak megkerülése lendületes korcsolyázással. Koszorúzás előre: szlalom korcsolyázás tárgyak, társak között; koszorúzás nyolcas alakzatban; koszorúzás kijelölt kör kerületén. Megállás. Hátrakorcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással - versenyszerűen is. Koszorúzás hátra. Fordulatok jobbra, balra.</p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)</p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.</p> <p>Nordic Walking (NW)</p> <p><i>Technikai elemek:</i> A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erő kifejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.

#### Turul

*Technikai elemek:* adogatás, adogatás átlósan és egyenesen; a labda megütése alulról és felülről, falra, háló felett.

#### Képességfejlesztés

A *korcsolyázás* alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése.

Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.

*Nordic Walking:* Sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyaság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.

*Turul:* A nyári időszakban a szabad levegőn történő testmozgással, a természet erőinek felhasználásával az edzettség fokozása.

#### Játékok, versengések

*Korcsolyázás:* Játékos rajtolási és megállási gyakorlatok: rajtolás, megállás meghatározott vonal előtt és mögött. Ívben korcsolyázás tárgyak, társak megkerülésével. siklóversenyek, korcsolyaversenyek 30 és 60 méteren, időmérésre. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással, versenyszerűen.

*Asztalitenisz:* Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételel. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

*Turul:* ütögetések és nyítások különböző méretű és felületű célba.

Egyéni, páros és vegyes páros játszmák mérkőzésszerűen.

A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése görkorcsolya, túrázás, tájfutás, streetball, strandröplabda, falmászás, tollaslabda, jóga, kerékpározás, kaajakozás, túrakenuzás. Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata.

Egy sportág történetének megismerése, magyar olimpikon megismerése.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a

<p>balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciók ismeretek átadása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.  A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.  A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről  Ismeretek a szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.  A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.  A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén: előre- és hátrakorcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, Turul, egészségvédő hatás, rekreáció. Tájéoló, napsugárzás, egészség.</p>

<p><b>Tematikai egység</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Netfit mérések</b></p> <p>Nagy létszámú osztályok miatt, kis területű termeinkben a mérések órai kereten belül csoportos vagy osztályszintű végrehajtással valósulnak meg.</p>	<p><b>Órakeret</b> <b>0/20 óra</b></p>
--------------------------------	--	--

<p><b>Tematikai egység</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Úszás</b></p> <p>Az iskolának nincs uszodája, illetve alapórán nincs lehetőség, hogy úszást oktassunk.</p>	<p><b>Órakeret</b> <b>0 óra</b></p>
--------------------------------	--	---

### **Helyi sajátosságok:**

A helyi adottságok maximális kihasználása mellett az iskola igyekezett berendezkedni a mindennapos testnevelésre. A tornaterem egész évben, a sportpálya – mivel nem fedett – csak száraz, meleg időben használható. A 180 tanítási órát fel kellett osztanunk. Évi 108 óra (heti 3 óra) a délelőtti órarendben megtartott testnevelés óra keretében zajlik. Évi 72 óra (heti 2 órának) megfelelő tanóra délutánonként kerül megtartásra, mivel a tornatermet a többi osztály is használja, és a nekik előírt órákat is biztosítani kell.

A tornaterem mérete 9\*18 méter és 5 méteres a belmagassága. Nem alkalmas nagyon alkalmas testnevelés -, sport tevékenységre, hiszen semmilyen szabványnak nem felel meg. A testnevelés fakultáción az érettségire való felkészítést itt oldjuk meg, itt kell megoldanunk.

Vannak nehézségek: röplabda – nehezen lehet nyitni, mert kisebb a tornaterem, mint egy pálya. Kosárlabda - gyakorlatilag az érettségi feladatokat nem lehet pontosan begyakorolni, mert nem tud sem a segítő, sem a bemutató diák elhelyezkedni a leírásnak megfelelő helyen. Magasugrás – nehezen lehet nekifutni, nincs elég hely a lendületszerzéshez. A labdarúgás és a kézilabda feladatait a sportpályán lehet gyakorolni, amíg jó idő van, és nem esik az eső.

Távolugrás gyakorlására van lehetőség, de kislabdadobásra nincs, mert vagy a parkban kell dobi, a fák között, vagy a labda a szemközti temetőben landol. Futópályája -, atlétika pályája nincs az iskolának, így ezeket a feladatokat egy külső helyszínen, a város egyik általános iskolájának udvarán lehet gyakorolni. Jó kapcsolatot építettünk ki ezzel az általános iskolával, így beengednek bennünket. Nehezen, de tudjuk biztosítani a felkészítés alapvető feltételeit.

Sajnos úszásra nincs lehetőségünk, mert nem áll rendelkezésre uszoda a városban, így az úszás csak előre egyeztetett időpontban a Pesterzsébeti Uszodában szokott történni. Testnevelés fakultáció keretében minden évben el szoktuk vinni a diákokat úszni, hogy felmérjük a tudásukat, jó tanácsokkal lássuk el őket, biztassuk őket, és ha kell hibát és technikát tudunk javítani, és a mozgásukat tudjuk csiszolni.

### Tankönyv kiválasztás

Magyar Diáksportszövetség Tesim Testnevelési módszertani könyvek Bp. 2015

Reigl Mariann. Testnevelési játékok Bp. 2011

Kézilabda Szövetség Testnevelő tanári kézikönyv Gulliver kiadó 2015

Székely Márta Érettségi mintatételek és témakörök testnevelésből 2017

### Elméleti oktatáshoz

Interneten elérhető weboldalak, digitális anyagok

Az elmúlt időszakban nagyon fontos a digitális oktatás szerepe. Testnevelésre kevésbé hatékony ez a módszer, de mégis van segítség, jó oktató anyagokat találhatunk a [https://zanza.tv/testneveles\\_es\\_sport](https://zanza.tv/testneveles_es_sport) portálon, ami az elméleti oktatást segíti elő.

### Évfolyam:7.

#### **Követelmény**

A tanulók alkalmazás szintjén ismerjék a mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét. Rendszeresen végezzenek testedzést.

A tanulók legyenek képesek a mozgáselemek lényegi sajátosságait megragadni, és ezeket más mozgáselemek tanulásánál felhasználni. Rendelkezzenek a felhasznált mozgásanyaggal kapcsolatban lévő aktív szaknyelvi szókinccsel. Az atlétikában tanult alapttechnikákat teljesítményképes tudás szintjén birtokolják. Teljesítményükben mutakozzon jelentős fejlődés az alap-állóképességben, gyorsasági erőben. Motoros képességeiket fejlesszék, ez mutakozzon meg az atlétikai teljesítményekben is. A tanulók rendelkezzenek a futás, a dobás, az ugrás legfontosabb mozgásformáival, törekedjenek azok képességeikhez mérten optimális kialakítására. Fejlődjön aerob állóképességük és iramérzékük. Ismerjék a helyes karmunka szerepét a futásokban, a kar- és a lábrendítés szerepét az ugrásokban. Tapasztalati úton tudatosuljon a dobószert minél hosszabb úton való gyorsításának módja. Ismerjék meg a számukra optimális nekifutási sebességet az ugrásokban.

A fejjel lefelé levő helyzetekben is mozogjanak biztonságosan, és ebben a helyzetben is tudjanak tájékozódni a térben.

A mozgáskoordinációs képességek szintje tegye lehetővé nehezebb mozgáselemek végrehajtását is. Érzékeljék pontosan az egyes testrészek helyzetét a térben, és ennek megfelelően tudják azokat mozgatni, javuljon finom koordinációjuk. A törzs, a vállöv, a felső végtag váljon megfelelően erőssé a támaszban végrehajtott mozgásokhoz.

Sajátítsanak el támasz és függő szereken egyszerűbb tornaelemeket és elemkapcsolatokat. A motoros képességek fejlesztésével érjenek el minél jobb teljesítményt a torna anyag végrehajtása, bemutatása során. Mutakozzon jelentős fejlődés maximális erejükben.

A sportági anyagokhoz igazodva fejlődjön izomérzékelésük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó képességük. Labilis egyensúlyi helyzetben is növekvő biztonsággal uralják testüket, testhelyzetüket.

Tudjanak elfogadható szinten játszani két sportjátékot, ismerjék a szabályokat, ismerjenek és tudjanak alkalmazni egyszerűbb támadási és védekezési megoldásokat a játék folyamán. Érzékeljék az érkező labda sebességét és igazítsák ahhoz mozgásukat. A sportjátékokban alakuljon ki az elővételező képesség a lassú-közepes tempóban érkező labdák esetén. A csapatjátékban mutakozzon meg az önzetlenség.

Két úszásnemet fejlesszenek tovább. Sajátítsanak el önvédelmi fogásokat. A könnyített testnevelésre kötelezett tanulók önálló munkájuk során törekedjenek az egészséges tanulók testnevelési óráira való visszatérésre.

## **TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI - A nyolcadik évfolyamba**

A tanuló értik az utasításokat, végrehajtják a tanult rendgyakorlatokat az óraszervezés megkívánta formában. Jártasak a bemelegítésben és a képességfejlesztésre egyaránt alkalmas gyakorlatok végzésében.

Részt vesznek aktívan a sokoldalú előkészítő és gimnasztikai gyakorlatok végzésében. Alapvető a jártasságuk az atlétikai és tornamozgásokban.

Tudják uralni saját testüket a támasz- és függésgyakorlatokban. A tanult tornagyakorlatokat biztonságosan hajtják végre.

A tanult atlétikai mozgások összerendezettek.

Alkalmazzák a labdajátékokban tanult technikai elemeket, bekapcsolódnak aktívan a választott sportjátékba.

Ismernek néhány önvédelmi fogást, felvállalják a test-test elleni küzdelmet.

Önfegyelmük a saját gyengeségek legyőzésében, a gyakorlásban, a versengésben és az edzésben fejlődést mutat.

A rendszeres mozgást, egészséges életmódot, versenyzést, sportteljesítmény kategóriáit elfogadják a műveltségterület alapvető értékeiként.

Az önálló feladattervezést, a sportkultúrához tartó kutatómunkát esetenként vállalják. Vállalkoznak továbbá kisebb játékok szervezésére, otthoni gyakorlatok tervezésére. Elfogadják a differenciált tanári utasításokat, egymás segítő tevékenységeit.

Az önállóságuk megjelenik a tanár által kiszabott testmozgások megoldásában.

Az egészségmegőrzés legfontosabb tényeit ismerik és a saját állapottal képesek összevetni. Sportolnak, szabadidejükben, mozognak.

Tudnak együtt játszani, konfliktusaikat konstruktívan elrendezik kisebb segítséggel vagy önállóan.

## **Évfolyam:8.**

### **Követelmény:**

A tanulók tudatosan vegyenek részt egészséges testi fejlesztésükben. A tanulók hajtsák végre minél jobban a tanult technikákat, ezért fejlesszék alapképességeiket. Az eddig megtanult alapelemekre és azok tanulása során szerzett bátorságra és önbizalomra építve legyenek képesek bonyolultabb mozgásformák kialakítására is.

Jelentős teljesítményjavulás mutakozzon mérhető eredményeikben (pl. futás). A tornában tanult elemekből legyenek képesek összefüggő gyakorlatot végrehajtani.

Az izületi mozgékonytságot tartsák meg a már kialakult szinten. Fejlődön tovább játékkészségük a sportjátékok terén. Ismerjék és alkalmazzák a tanult szerepköröket. Ismerjék és alkalmazzák a képességeik fejlesztésére szolgáló eljárásokat.

Jellemezze a tanulókat motorikus cselekvési biztonság, életvitelükbe épüljön be a rendszeres fizikai aktivitás.

A könnyített testnevelésre és a gyógytornára szorulóknak készüljenek fel az iskolán kívüli önálló gyakorlatozásra. Rendelkezzenek a felhasznált mozgásanyaggal kapcsolatban lévő aktív szaknyelvi szókinccsel.

### **TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI - A kilencedik évfolyamba -**

Fegyelmezettek az alaki gyakorlatokban, a kapott utasításokra azonnal és optimálisan reagálnak. Az egyöntetű és egyéni képességek szerint differenciált tanári utasítások maradéktalan végrehajtása.

Az önállóság, a belső kontroll megjelenése a tanár által kiszabott, ill. az egyéb iskolán kívüli rendszeres testmozgásban.

A céltudatosan fogalmazznak időnként egészségük megőrzéséről.

A technikai hibákkal, egyéni sikertelenségekkel hajlandók szembesülni, a javító megoldásokat elfogadják, megértik.

Tehetség szerinti alkalmilag versenyeznek az osztályban, iskolában és iskolán kívül egyesületi és tömegsportrendezvényeken.

A sportági szabályokat és jellemformáló erejüket megértése, kevesebbet ütköznek a játékokban.

Kezdenek érdeklődni a rendszeres edzés és a fizikai teljesítmények összefüggéseiről, tudásbázisuk elemiről.

Az együtt sportolásra érvényes demokratikus szabályozókat elfogadják.

Az önálló feladattervezést, a sportkultúrához tartó kutatómunkát esetenként vállalják. Vállalkoznak továbbá kisebb játékok szervezésére, otthoni gyakorlatok tervezésére.

Ismerik a sokoldalú előkészítő és prevenciós gyakorlatok élettani hatásait.

Összerendezetten, javuló eredménnyel végzik az atlétikai mozgásokat.

Helyestartással, megbízhatóan tornáznak talajon, más tornaszert is választanak képességeik javítására.

Birtokolják az alapvető labdakezelési ismereteket, és jól alkalmazkodnak a játékhelyzetekhez.

Ismerik az önvédelem alapjait, használható rutinjuk van, tudnak sportszerűen küzdeni.

## 9-12. évfolyam

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

**A kommunikációs kompetenciák:** A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

**A digitális kompetenciák:** Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja.

A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

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

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

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

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

keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

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

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

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

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése, ami egyre növekvő tanulói felelősségen alapuló eljárások (ön- és társértékelés) megjelenésével válik módszertanilag változatos repertoárrá. A teljesítmények méréséhez ebben az életkori szakaszban is fontosak a különböző kritériumokra vagy normákra vonatkoztatott pontérték-táblázatok, melyeket a tanulók tudatosan nyomon követnek, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények nem lehetnek kizárólagos eszközei a tanulói teljesítmény értékelésének. A motoros tanulói teljesítmények mellett az értékelés részét képezik még az érzelmi-akarati tényezők is. A minősítésbe beszámítható a tanuló által önállóan választott és rendszeresen gyakorolt szabadidős vagy versenyszerű sporttevékenység, valamint a különböző sporteseményeken való szurkolói, szervezői és versenybírói aktivitás. Ez nemcsak emocionális, hanem pedagógiai és sportszakmai kérdés is.

## 9–10. évfolyam

A pubertáskor viharos évei és annak fokozatos lecsengése tehető erre az időszakra. A 9. évfolyamba lépve a fiúk egy jelentős növekedési szakaszban vannak, melynek során koordinációs képességeik átmeneti visszaesése folyamatosan megszűnik. A tanulók között biológiai fejlettségük tekintetében jelentős eltérések tapasztalhatók, ami fokozott odafigyelést,

gondos tervezést és differenciált terhelésadagolást igényel a pedagógus részéről. A lányok 7–8. évfolyamban elkezdődött testösszetétel-változási szakasza tovább folytatódik. Az egészségorientált képességösszetevők közül az aerob állóképesség fejlődése az előző évekhez hasonlóan sok tanulónál megtorpanást mutat, melynek befolyásoló tényezője a testalkati átrendeződés és a motivációs bázis jelentős átalakulása. Itt hangsúlyossá válik a kognitív folyamatok szabályozó szerepe a rendszeres mozgás kialakításában. A nyílt jellegű mozgásformák iránti – a szituációkhoz kötött és a személyiségvonást érintő – érdeklődés csökken, viszont a hatékony pedagógiai folyamatok eredményeként a különböző mozgásformák összetett hatásainak elérésére irányuló autonóm külső motiváció növekszik, mely idővel belső hajtóerővé válhat. A belépő tevékenységként ezen iskolafokon megjelenő ritmikus gimnasztika és az aerobik jól illeszkedik a leányok megváltozott érdeklődéséhez. Az eredményesség, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítása tekintetében a teljes középfokú nevelési-oktatási időszakban kulcsfontosságú tényezővé válnak a kortársak visszajelzései.

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

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

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

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) törekszik végrehajtani az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;

- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a tulajdonságokat tudatosan és rendszeresen fejleszti.

### VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

### PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

### EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

Tematikai egység Hetek száma 36/Év Heti óraszám 5	Órakeret 9.- évfolyam		Órakeret 10.- évfolyam		Összes órakeret
	Kerettantervi óraszám	Helyi Tantervi óraszám	Kerettantervi óraszám	Helyi Tantervi óraszám	
<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció, relaxáció</b>	18	<b>19</b>	18	<b>19</b>	36/ <b>38</b>
<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	23	<b>23</b>	23	<b>23</b>	46/ <b>46</b>
<b>Torna jellegű feladatok</b>	23	<b>30</b>	23	<b>30</b>	46/ <b>60</b>
<b>Sportjátékok</b>	35	<b>40</b>	35	<b>40</b>	70/ <b>80</b>
<b>Testnevelési és népi játékok</b>	17	<b>21</b>	17	<b>21</b>	34/ <b>42</b>
<b>Önvédelmi és küzdő jellegű</b>	20	<b>20</b>	20	<b>20</b>	40/ <b>40</b>

<b>feladatok</b>					
<b>Alternatív környezetben üzhető sportok</b>	16	<b>22</b>	16	<b>22</b>	32/44
<b>Netfit mérések</b>	0	<b>8</b>	0	<b>8</b>	00/16
<b>Úszás</b>	18	<b>2</b>	18	<b>2</b>	36/4
Éves óraszámok összesen	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>340/360</b>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok Egészségkultúra – prevenció, relaxáció</b>	<b>Órakeret 36/38 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>

<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Bemelegítés</b></p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).</p> <p>Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.</p> <p>A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p><b>Edzés, terhelés</b></p> <p>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.</p> <p>Testépítés – a főbb izomszövetek izolált hatású gyakorlatai. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzésterv a gyengeségek felszámolására.</p> <p>Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.</p> <p>Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivásban. Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.</p> <p>Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.</p>
<p>Motoros tesztek – központi előírás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása.</p> <p>A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése –összehasonlító idősoros adatrögzítés. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok:</p> <p>Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására.</p> <p>A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében. A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p>	

<p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.</p> <p>A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.</p>	
<p>A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete. A gerinc sérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.</p> <p>Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja mint a műveltségterületi kommunikáció része. A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámváltozásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.</p> <p>Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p><b>Atlétika jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 46/46 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája. Kislabdahajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p>	



Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5×4×3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egy lépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.</p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

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

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

A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.

#### *A sportági technika gyakorlása*

Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás. A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.

#### *Játékok és 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 dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete. A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.

Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Az egy- és kétkezes vetések technikái- Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.

#### *Játékok és versenyek*

Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.		
A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.		
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 46/60 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása a zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs háttérének biztosítása. Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül. Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése. A saját kultúra újrateremtése iránti igény erősítése, a más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Gimnasztika <i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.		<i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.

### *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok*

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

Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.

A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerrek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése.

A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.

### *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok*

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

Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.

Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítésére a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.

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

### *Torna – iskolai sporttorna*

Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. **Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren** a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.

### *Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna,*

*Tartásos gyakorlatalemek végzése:* tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.

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

Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.

A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.

### *Szertorna*

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

*Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.

*Ének-zene:* ritmus és tempó.

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

#### *Szertorna fiúk számára*

*Korlátlan gyakorlás* – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.

*Nyújtón gyakorlás* – kelepfelhúzódas támaszba, alaplendület, lendület előre 180 fokos fordulattal, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, térdfellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, nyílugrás.

*Gyűrűn gyakorlás* – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódas-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, lábtartás-cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.

*Felemáskorlátlan gyakorlás* – támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás.

#### *Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás*

Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.

Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.

*Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése*

Ritmikus gimnasztika lányok számára

Az 5–8. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások. Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.

*Szabadgyakorlatok*

*Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:*

lábujjállások, terpeszállások, hajlított- és guggolóállások, lépő és kilépő állások, támadó- és védőállások, lebegő- és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.

*Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:*

Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.

Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.

*Labdagyakorlatok*

Fogások végzése, gurítások talajon és testen, labdavezetések változatos vonalon a levegőben, átadások, leütések, dobások, elkapások, labdatartások (kézzel, lábbal, térddel, nyakkal stb.) változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával.

Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc).

Aerobik mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel.

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

Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Az 5–8. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.

Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan).

Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.

Aerobik bemutatók az osztályon belül.

<p><i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i> A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – az helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben. Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok stb.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében. A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás. A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása. A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés). Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejjállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret 64/80 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.</p> <p>Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.</p> <p>Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</p> <p>Az új játéfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.</p> <p>A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.</p> <p>A játéksituációk, játéfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>Legalább két labdajáték választása kötelező.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok</p> <p><i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i></p> <p>A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.</p> <p>Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.</p> <p>Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.</p> <p>Az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.</p> <p>A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.).</p> <p>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás).</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>



A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok.

#### *Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással*

A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.

A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.

#### ***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. A 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, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén. Labdakezelési gyakorlatok 2-3-4-es csoportokban, 1-2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések bevetődésből is.

*Taktikai elemek* növekvő együttműködéssel és eredményességgel  
*Támadó taktika:* Zárás, leválás alkalmazása. Támadásbefejezések lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások. Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban.

*Védekező taktika:* Vegyes védekezés alkalmazása a játékban. Ütközés talajon és levegőben. 4:2 elleni védekezési rendszer. A test-test elleni játék a védelemben.

### **Labdarúgás**

*Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal*

A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben.

Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával.

Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. Fejlesztések technikai levegőből, társnak vagy kapura.

*Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével*

Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.

Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.

### **Röplabda**

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

A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljászott 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 tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.

Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.

Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.

Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.

### ***Floorball***

Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban

Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal

Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban

Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával

Labdatartást fejlesztő játékok

Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között

Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban

Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése

Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban

Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása

Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint

### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.

A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játékszituációk) felhasználása a taktikai

magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.

Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében. Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.

Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátászás előnyeinek, jelentőségének képviselője.

<b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b>	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék. játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés
---------------------------------	---

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>Órakeret 34/34 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az új játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. A tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza; A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	
A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltogatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)	<i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  <i>Fizika:</i>	

<p>Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszerű bekapcsolásával</p> <p>Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</p> <p>A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok</p> <p>A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása</p> <p>1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</p> <p>Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban</p> <p>Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</p> <p>Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása</p> <p>A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)</p>	<p>mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak / fogalmak</b></p>	<p>Szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Önvédelem és küzdősportok</b></p>	<p><b>Órakeret 42/42 óra</b></p>
---	---	--------------------------------------

<b>Előzetes tudás</b>	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p><b>Grundbirkózás</b> 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.</p> <p><b>Dzsúdó</b> Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfeleggyel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az állásharcban, földharcban.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete. Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda). A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége. A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 38/40 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <b>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy</b> választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése. <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal. A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása. Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.  <i>Technika és taktika gyakorlása</i> Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél		<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

<p>sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.  Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.  Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.  Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.  Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Netfit mérések</b></p> <p>Nagy létszámú osztályok miatt, kis területű termeinkben a mérések órai kereten belül csoportos vagy osztályszintű végrehajtással valósulnak meg.</p>	<p><b>Órakeret</b> 00/16 óra</p>
---	--	--------------------------------------

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Úszás</b></p>	<p><b>Órakeret</b> 30/4 óra</p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés.  Vízből mentés passzív társsal kis távolságon.  Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az úszóerő és az állóképesség fejlesztése, ennek során a monotóniatűrés erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása.  Az úszás prevenációs és rekreációs előnyeinek tudatosítása.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás. Ha gyakorlati lehetőség nincs, elméleti ismeretekkel bővítjük.</b>  <b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p>		<p><i>Fizika:</i>  Közegellenállás, a víz tulajdonágai,</p>



<p>Természetes mozgások, szervezett játékok végzése vízben. Vízbe és vízben ugrások egyénileg, párban, csoportban, változó kiinduló helyzetből. Járások, futások, forgások, irányváltások egyénileg, párban és csoportosban. Ugrások társ segítségével.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető, nagy vízbiztonságot igénylő játékok. Alkotó játékok (gúlaépítés). Sor- és váltóversenyek szerrel és szer nélkül az úszótechnika részleges (pl. csak lábmunka) vagy teljes alkalmazásával.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Gyakorlatok a medencén kívül – a technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül.</p> <p>Fittsénövelő gyakorlatok eszköz nélkül vagy különböző eszközök segítségével (aquafitness).</p> <p>Magasabb szintű kondicionális képzés – az 1–8. osztályban begyakorolt úszómozgás terhelést növelő eszközökkel.</p> <p>Az úszás technikája</p> <p><i>Gyakorlás három úszásnemben</i>, a technika csiszolása agazdaságosabb erőközlés érdekében. Az úszás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úszás adta monotónia túrése. Úszások 800-1000-1200 m-en választott technikával.</p> <p>A szabályos rajtok (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemnek megfelelő és szabályos fordulók (bukó, átcsapós) és a célbaérés elsajátítása.</p> <p>Úszóversenyek</p> <p>Bemelegítés az úszásra – szárazföldi és vizes gyakorlatok. Egyszerűsített versenyek edzésen (pl. fejesugrás nélkül). Iskolai versenyek – könnyített versenyszabályokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, életvédelem Úszógyógyászó gyakorlatok testtartásjavító jelleggel. Relaxációs gyakorlatok vízben (lebegés stb.).</p> <p>Tájékozódás a vízben – vízből mentés.</p> <p>Víz alatti gyakorlatok – tárgyak felhozása, növekvő távolságról. Tárgyak „vonszolása”, húzása a vízben.</p> <p>Mentőugrások elsajátítása.</p> <p>Sérült megközelítésének és megragadásának szabályai.</p> <p>Továbbhaladás passzív társsal a vízben, növekvő távolságon.</p> <p>A vízből mentés technikájának csiszolása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az egyén számára legmegfelelőbb úszásnem gyakorlása eredményeképp a pozitív fizikai, szellemi és érzelmi hatás lehetőségeinek, cselekvései motívumának széles körű ismerete. Az egyéni teljesítőképesség határai átlépésének lehetősége (önismeret, önfejlesztés) – élethossziglan fenntartható attitűd tudatosulása. Az úszás preventív, rekreációs előnyeinek ismerete, és az élethossziglan fenntartható rutin megértése.</p> <p>A vízből mentés felelősségének, veszélyeinek és szabályainak, pontos menetének ismerete.</p>	<p>felhajtóerő, és vízszennyezés. Newton és Arkhimédész törvényei.</p> <p><i>Biológia-egészségtan</i>: személyi higiénia, testápolás.</p>
---	---

<p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata, a hibajavítás megértése.</p> <p>A saját test mozgatása a vízben és víz alatt, és az ezzel kapcsolatos félelmek megfogalmazása, átélése és leküzdése.</p> <p>Vizes vetélkedőkben, játékokban – a társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével – asszertív, aktív részvétel.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Versenytechnika, szabályos levegővétel, fejesugrás, bukóforduló, átcsapós forduló, vízből mentés, mentőugrás, rajttechnikák, fordulók, hullámozás, áramlat, szauna, wellness.</p>

Helyi sajátosságok és tankönyv a 7-8. évfolyamnál részletezve.

## 9. évfolyam

### Követelmény

A tanulók ismerjék fel a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét, és ennek érdekében rendszeresen folytassanak testedzést. Javuljon teljesítményük a korábbi évekhez képest.

Tudjanak összefüggő gyakorlatsorokat végrehajtani, önálló gyakorlatokat összeállítani és bemutatni. Bővüljön sportjáték ismeretük és tudjanak legalább három sportjátékot elfogadható szinten játszani.

Erősödjön vízbiztonságuk. Ismerjék a négy úszásnemet, ebből kettőt készség szinten tudjanak alkalmazni.

Fejlődjön az önkarbantartás, különösen a nem teljesen egészséges tanulók esetében.

A tanulók tudatosan legyenek képesek a bonyolultabb mozgások megtanulására, illetve viszonylag gyorsan tudjanak összekapcsolni a már megtanult mozgáselemeket.

Az atlétikai mozgások közül válasszák ki a hozzájuk legközelebb álló mozgásformákat.

A sportjátékokban szerezzék meg az egyes taktikai szerepkörökhöz tartozó technikai tudást is. Aktívan vegyenek részt a játékokban, az érkező labdának megfelelően mozogjanak a pályán.

Válasszanak ki néhány sportágat az érdeklődésüknek megfelelően, amelyekkel intenzívebben foglalkoznak.

### TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI - A tizedik évfolyamba -

Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat. Tudjon 8-10, szabadgyakorlatot, kézi szergyakorlatot tervezni és bemutatni.

Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket - futásoknál. Legyen képes kitartóan futni a fiú: 12 percig, a lány: 10 percig.

Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége.

Helyből távolugrásban a fiú legalább 190 cm-es, a lány 170 cm eredményt érjen el.

Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással. 3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármaslépés. Lendület előre-hátra, hátsó függés.

Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.

Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Ismerje az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazza a különböző taktikai megoldásoknál.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.

Tudjon folyamatosan leúszni 300-400 m-t legalább egy úszásnemben. Fejlődjön állóképessége a másik úszásnemben is (200-300m).

Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

## 10. Évfolyam

### **Követelmény**

A tanulók tudatosan vegyenek részt egészséges testi fejlesztésükben. A tanulók kreatívan kapcsolják össze az egyes mozgásokat alkalmazásuk közben, vegyék észre az egyes mozgások főbb jellemzőit, és ennek megfelelően alakítsanak ki harmonikus, illetve hasznos elemkapcsolatokat.

A tornában tanult elemekből legyenek képesek összefüggő gyakorlatot kitalálni és végrehajtani. Ismerjék és alkalmazzák a képességeik fejlesztését szolgáló eljárásokat.

Fokozott mértékben fejlődjön maximális erejük, erő-állóképességük. Ugyancsak mutassanak fejlődést az aerob állóképesség és a gyorsaság tekintetében is. Izületi mozgékonyágukat tartsák meg a már kialakult szinten. Labilis egyensúlyi helyzetekben is növekvő biztonsággal uralják testüket. Sajátítsák el az alapvető taktikai elemeket a sportjátékokban. Az érdeklődésüknek megfelelően kiválasztott sportágakkal foglalkozzanak intenzívebben (lehetőleg az órán kívüli időben is).

Életvitelükben jelentkezzen a rendszeres fizikai aktivitás.

### **TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI -A tizenegyedik évfolyamba -**

Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat. Tudjon 8-10, szabadgyakorlatot, kéziszer gyakorlatot tervezni és bemutatni.

Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket - futásoknál. Legyen képes kitartóan futni a fiú: 12 percig, a lány: 10 percig

Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége, dobókészsége.

Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással – talajtorna 3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármaslépés. Lendület előre-hátra, hátsó függés, homorított leugrás. Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival

Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Tudja alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejltő fontosabb kombinációkat.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.

Tudjon folyamatosan leúszni 400-500 m-t legalább egy úszásnemben. Fejlődjön állóképessége a másik úszásnemben is (200-300m)

Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

## 11–12. évfolyam

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

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

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

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

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

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

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

- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

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

### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

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

### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

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

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

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

Tematikai egység Heti óraszám 5	Órakeret 11.- évfolyam Hetek száma 36/Év		Órakeret 12.- évfolyam Hetek száma 30/Év		Összes órakeret
	Kerettantervi óraszám	Helyi Tantervi óraszám	Kerettantervi óraszám	Helyi Tantervi óraszám	
Egészségkultúra, gimnasztika és prevenció, relaxáció	16	18	16	18	32/36
Atlétikai jellegű feladatok	26	26	18	18	44/44
Szertorna és tánc, RG és aerobik	28	28	16	38	44/66
Sportjátékok	40	40	20	30	60/70
Testnevelési és népi játékok	12	14	12	10	24/24
Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	20	20	20	100	40/30
Alternatív környezetben üzhető sportok	18	24	18	16	36/40
Netfit mérések	0	8	0	8	00/16
Úszás	20	2	10	2	36/4
Éves óraszámok összesen	170	180	130	150	310/330

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra, gimnasztika és prevenció, relaxáció	Órakeret 32/36 óra
Előzetes tudás	Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség 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.	
	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.</p> <p>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerre szervezése.</p> <p>Alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; Megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.</p> <p>Főbb témák:</p> <p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Önálló mozgásprogram-tervezés.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>
<p>Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszámoló, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, erőgépek.</p> <p>A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.</p> <p>A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.</p> <p>A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.</p> <p>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.</p> <p>Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.</p> <p>Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint.</p>		



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

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Atlétikai jelegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 44/44 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben.</p> <p>Iramszakasz, egyéni irambeosztás.</p> <p>Különféle bottechnikák a váltófutásban.</p> <p>Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.</p> <p>A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában. 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 és betartása. Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására. A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba. A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Futások <i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3–4 lépéses ritmusban. <i>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás</i> 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.</p> <p>Ugrások A homorító és távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában. Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajtás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségességének ismerete.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>

<p>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 teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés.  Az élettani különbségek ismerete. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Szertorna és táncos mozgásformák, RG és aerobik</b></p>	<p><b>Órakeret 44/66 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.  Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.  Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.  Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.  Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.  Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is.  Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele.  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.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Gimnasztika  <i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i>  A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.  Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.  <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</i>  A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.</p>		<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.   <i>Biológia-egészségtan:</i>  az izomműködés élettana.</p>

Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.

Kéziszerkezetek – thera band, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása. 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.

*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 fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna, sporttorna

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

*Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna*

Tartásos gyakorlateglemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlateglemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, kézentfordulás, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dölések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.

*Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok*

Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.

Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.

*Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna*

Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség szerint beépített segítségadást tartalmazva.

*Szertorna-gyakorlatok*

A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának

továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.

*Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára*

Korlátan – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.

Nyújtón – kelepfelhúzóadás támaszba, alaplendület, lendület előre 180 fokos fordulattal, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, térdfellendülés, billenés, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, nyílugrás.

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

*Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára*

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

Felemáskorlátan – támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgással.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.

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

Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.

*Ritmikus gimnasztika*

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

*Szabadgyakorlatok gyakorlása*

*Művészetek: az esztétika fogalma.*

<p>A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok gyakorlása</i> Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatók egy kézzel, kötél dobások és -elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p><i>Karikagyakorlatok gyakorlása</i> Ugrások és fordulatok karikamozgatók közben, karikaforgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és -elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p>Minimumkövetelmény: 10-12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35-45 mp.</p>	
<p>Aerobik</p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p>
<p>A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> <p>Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.</p> <p>Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30-40 mp).</p> <p>Páros, mikrocsoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással (1 perc).</p> <p>Aerobik bemutatók az osztályon belül és iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>Részvétel egy csoportos aerobikgyakorlatban az egyszerűsített szabályoknak megfelelően.</p> <p>Táncos mozgásformák</p> <p><b>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább egy</b>, a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó tánc.</p> <p><i>Sporttáncok gyakorlása</i> A Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség rendszeréhez tartozó, illetve ehhez a rendszerhez rokon táncok (sztepp, show, akrobatikus, electric boogie, salsa, diszkó, hip-hop, break, mambo, bugg, blues, modern, swing stb.) mozgásrendszerének iskolai alkalmazása a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzítetten - előkészítő tréning, motívumok, motívumkapcsolatok, koreográfiák tanulásának, gyakorlásának rendszere.</p> <p><i>Történelmi táncok gyakorlása</i> Palotás és/vagy keringő – 5–6 motívumból álló rövid koreográfia megtanulása és ismétlése, bemutatása.</p> <p><i>Néptánc gyakorlása</i> A magyar néptáncok egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai a Tánc és dráma kerettantervben kidolgozottak szerint.</p>	<p><i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p>

<p>Egy dunántúli és/vagy alföldi és/vagy erdélyi tánc típus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása.  <i>Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák:</i>  A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.  Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok, utcai táncok stb.</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.  Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.  A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.  A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).  A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése.  A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése.  Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében.  Tornasport és tánc történeti ismeretek, érdekességek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b></p>	<p><b>Órakeret 60/70 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.  Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.  Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.  Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.  Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p><b>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</b>  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.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>	

**Lánycsoportok esetében 20 óra a Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák tematikai egységre átcsoportosítható. Legalább két labdajáték választása kötelező.**

## MOZGÁSMŰVELTSÉG

Általános feladatok

*Az önszervezés gyakorlása*

Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.

A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.

*Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat*

A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.

A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.

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

Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.

Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.

A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollal betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.

Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.

A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat.

*Versenyhelyzetek*

Az labdajátékok alap- és játéksmereteinek alkalmazása, megmértetése osztályszintű mérkőzéseken, házi bajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.

Kosárlabdázás

*Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*

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

*Fizika:* mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.



<p>A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.  <i>Taktikai továbbfejlesztés</i>  A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása. Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.).  Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.  Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).</p>	
<p>Kézilabdázás  <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i>  Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.  Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek.  Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvésbiztosan végrehajtva  Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átisméltése..  <i>Taktikai továbbfejlesztés</i>  Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások.  A támadó taktika posztionként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1–2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen.  Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.</p>	<p><i>Matematika:</i>  térgometria –  gömbtérfogat;  valószínűségszámítás.</p>
<p>Labdarúgás  <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i>  A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban.  Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából. Szögletűrúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból. Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett.  <i>Taktikai továbbfejlesztés</i>  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. Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i>  érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>

<p>Röplabdázás</p> <p>A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.</p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében</p> <p>Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.</p> <p>A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.</p> <p>A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.</p> <p>Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.</p> <p>Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.</p> <p>„Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.</p> <p>4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.</p> <p>Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.</p> <p>A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.</p> <p>A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása.</p> <p>A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.</p> <p>A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.</p> <p>A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.</p> <p>Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.</p> <p>A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése.</p> <p>A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>		<b>Órakeret 24/24 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.		
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időnként rendszeresen bekapcsolásával.  Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (váltó- és sorversenyek).  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.  A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok.  A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása.  1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása.  Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása.  Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása.  Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása.  A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (amóba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban).</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i>  anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.  <i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás, egyszerű gépek, erő, munka.  <i>Matematika:</i>  térgeometria – gömbtérfogató;  valószínűségszámítás.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás, táncrend, táncszók		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<b>Önvédelem és küzdősportok</b>	<b>Órakeret 40/30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> A küzdesek előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdelek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák.</i></p>

<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Viszonylagos erőkifejtés, fokozatosan növekvő erőkifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.
--------------------------------	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 36/40 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete.</p> <p>A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.</p> <p>A baleseti kockázatok mérlegelése.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.</p> <p>Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.</p> <p>Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy</b> választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.</p> <p>A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel - játszóterek, szabadidő-központok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.</p> <p>Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva.</p> <p>Sportolás közben a rutink megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.</p> <p>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> élettan.</p>

<p>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 (ugrókötelezés, asztalitenisz, lengőteke, tollaslabda, minitrambulín, gúlagyakorlatok stb.)</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok 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 harmonikus kapcsolata kialakítása. A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.). Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és építettkörnyezet-használat.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Netfit mérések</b>	<b>Órakeret</b> <b>00/16 óra</b>
	Nagy létszámú osztályok miatt, kis területű termeinkben a mérések órai kereten belül csoportos vagy osztályszintű végrehajtással valósulnak meg.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Úszás elmélet-gyakorlati lehetőség esetén óraszámnöveléssel</b>	<b>Órakeret</b> <b>30/4 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés. Vízből mentés passzív társsal kis távolságon. Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az úszóerő és az állóképesség fejlesztése, ennek során a monotóniatűrés erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása. Az úszás prevenció és rekreációs előnyeinek tudatosítása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás. Ha gyakorlati lehetőség nincs, elméleti ismeretekkel bővítjük. <b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Természetes mozgások, szervezett játékok végzése vízben. Vízbe és vízben ugrások egyénileg, párban, csoportban, változó kiinduló		<i>Fizika:</i> Közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, és vízszennyezés. Newton és

<p>helyzetből. Járások, futások, forgások, irányváltások egyénileg, párban és csoportosban. Ugrások társ segítségével.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban, szerrel és szer nélkül végezhető, nagy vízbiztonságot igénylő játékok. Alkotó játékok (gúlaépítés). Sor- és váltóversenyek szerrel és szer nélkül az úszótechnika részleges (pl. csak lábmunka) vagy teljes alkalmazásával.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Gyakorlatok a medencén kívül – a technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül.</p> <p>Fittségnövelő gyakorlatok eszköz nélkül vagy különböző eszközök segítségével (aquafitness).</p> <p>Magasabb szintű kondicionális képzés</p> <p>Az úszás technikája</p> <p><i>Gyakorlás három úszásnemben</i>, a technika csiszolása agazdaságosabb erőközlés érdekében. Az úszás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úszás adta monotónia túrése. Úszások 800-1000-1200 m-en választott technikával.</p> <p>A szabályos rajtok (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemek megfelelő és szabályos fordulók (bukó, átcsapós) és a célbaérés elsajátítása.</p> <p>Úszóversenyek</p> <p>Bemelegítés az úszásra – szárazföldi és vizes gyakorlatok. Egyszerűsített versenyek edzésen (pl. fejesugrás nélkül). Iskolai versenyek – könnyített versenyszabályokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés, életvédelem Úszógyógyászó gyakorlatok testtartásjavító jelleggel. Relaxációs gyakorlatok vízben (lebegés stb.).</p> <p>Tájékozódás a vízben – vízből mentés.</p> <p>Víz alatti gyakorlatok – tárgyak felhozása, növekvő távolságról.</p> <p>Tárgyak „vonszolása”, húzása a vízben.</p> <p>Mentőugrások elsajátítása. Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készségi szintre emelése.</p> <p>Sérült megközelítésének és megragadásának szabályai.</p> <p>Továbbhaladás passzív társsal a vízben, növekvő távolságon.</p> <p>A vízből mentés technikájának csiszolása.</p> <p>A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő és egészségkárosító tényezőinek tudatában beavatkozási stratégiák tudatos alkalmazása.</p> <p>A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése.</p> <p>A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámmás stb.).</p> <p>Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása.</p> <p>A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p>	<p>Arkhimédész törvényei.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás.</p>
--	--

<p>Az egyén számára legmegfelelőbb úszásnem gyakorlása eredményeképp a pozitív fizikai, szellemi és érzelmi hatás lehetőségeinek, cselekvései motívumának széles körű ismerete. Az egyéni teljesítőképesség határai átlépésének lehetősége (önismeret, önfejlesztés) – élethossziglan fenntartható attitűd tudatosulása. Az úszás preventív, rekreációs előnyeinek ismerete, és az élethossziglan fenntartható rutin megértése.</p> <p>A vízből mentés felelősségének, veszélyeinek és szabályainak, pontos menetének ismerete.</p> <p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata, a hibajavítás megértése.</p> <p>A saját test mozgatása a vízben és víz alatt, és az ezzel kapcsolatos félelmek megfogalmazása, átélése és leküzdése.</p> <p>Vizes vetélkedőkben, játékokban – a társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével – asszertív, aktív részvétel.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>VersenYTEchnika, szabályos levegővétel, fejesugrás, bukóforduló, átcsapós forduló, vízből mentés, mentőugrás, rajttechnikák, fordulók, hullámozás, áramlat, szauna, wellness.</p>

Helyi sajátosságok és tankönyv feljebb a 7-8. évfolyamnál

## 11. évfolyam

Az elmúlt 6 év alatt lehetőség nyílt nagyon sok sportág alapjainak biztos elsajátítására. Megfelelő mértékben bővült a tanulók sportokkal kapcsolatos ismerete is. A már eddig tanultakat alkalmazza mind szinten tartás, mind kondicionális képzés, mind a sport iránti igények kielégítésében.

### Követelmény

A tanulók értsék meg, miért fontos a rendszeres sportolás az egészség megőrzésében, és éljenek is ennek megfelelően. Válasszanak maguknak legalább három sportágot, amivel majd az iskola elhagyása után is szívesen és rendszeresen foglalkoznak. Legyenek tisztában azzal, hogyan is kell felépíteni egy sporttevékenységet (pl. tudják mikor és miért kell bemelegítést végezni). Javítsák egyéni teljesítményüket, tudatosan fejlesszék képességeiket és mindezek érdekében jellemükben is alakítsanak ki olyan pozitív tulajdonságokat, amelyek mindezek eléréséhez segítséget adnak (pl. kitartás, akaraterő).

Legyenek képesek az önellenőrzésre, pl. tudják, meddig mehetnek el saját testük erősítésében, lazításában, tudjanak pulzust számolni mind nyugalmi helyzetben, mind terhelés után és abból legyenek képesek következtetéseket levonni kondicionális állapotukra, illetve a terhelés milyenségére vonatkozóan. A tanulók a vizsgakövetelményekben és a felvételi anyagokban szereplő sportágakban, testgyakorlatokban minimum a jártasság, de még inkább a készség szintjére jussanak el.



Legyenek tisztában a tanult sportok szabályaival és tudják azokat alkalmazni sportolás közben. Kondicionális és koordinációs képességük legyen a vizsga-követelményeknek megfelelő. Csapatjátékokban tudjanak megfelelően és eredményesen együttműködni társaikkal. A

sportszervezés iránt érdeklődő tanulók tudjanak önállóan sportversenyeket, sport délutánokat rendezni, játékot vezetni, ismerjék a jegyzőkönyvek vezetését, a sportszerek összeszerelését, szakszerű elpakolását. Tudjanak tanuló társaikkal igazságosan és sportszerűen bánni.

### **TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI -A tizenkettedik évfolyamba**

Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat.

Tudjon 8-10 szabadgyakorlatot, kéziszer gyakorlatot tervezni és bemutatni.

Javuljon futó-, ugró-, és dobóteljesítménye és technikája az előző évfolyamokhoz képest.

Koordinációs készsége fejlődjön.

3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármás lépés. Lendület előre-hátra, hátsó függés.

Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival. Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Tudják alkalmazni az alapvető technikaelemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejlő fontosabb kombinációkat.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.

Tudjon folyamatosan leúszni 400-500 m-t legalább egy úszásnemben. Fejlődjön állóképessége a másik két úszásnemben is (200-300 m).

Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

## **12. évfolyam**

Az elmúlt évek alatt lehetőség nyílt nagyon sok sportág alapjainak biztos elsajátítására. Megfelelő mértékben bővült a tanulók sportokkal kapcsolatos ismerete is. A már eddig tanultakat alkalmazza mind szinten tartás, mind kondicionális képzés, mind a sport iránti igények kielégítésében.

### **Követelmény**

A tanulók értsék meg, miért fontos a rendszeres sportolás az egészség megőrzésében, és éljenek is ennek megfelelően. Válasszanak maguknak legalább három sportágat, amivel majd az iskola elhagyása után is szívesen és rendszeresen foglalkoznak. Legyenek tisztában azzal, hogyan is kell felépíteni egy sporttevékenységet (pl. tudják mikor és miért kell bemelegítést végezni). Javítsák egyéni teljesítményüket, tudatosan fejlesszék képességeiket és mindezek érdekében jellemükben is alakítsanak ki olyan pozitív tulajdonságokat, amelyek mindezek eléréséhez segítséget adnak (pl. kitartás, akaraterő).

Legyenek képesek az önellenőrzésre, pl. tudják, meddig mehetnek el saját testük erősítésében, lazításában, tudjanak pulzust számolni mind nyugalmi helyzetben, mind terhelés után és abból legyenek képesek következtetéseket levonni kondicionális állapotukra, illetve a terhelés milyenségére vonatkozóan. A tanulók a vizsgakövetelményekben és a felvételi anyagokban, szereplő sportágakban, testgyakorlatokban minimum a jártasság, de még inkább a készség szintjére jussanak el.

Legyenek tisztában a tanult sportok szabályaival és tudják azokat alkalmazni sportolás közben. Kondicionális és koordinációs képességük legyen a vizsga-követelményeknek megfelelő. Csapatjátékokban tudjanak megfelelően és eredményesen együttműködni társaikkal. A sportszervezés iránt érdeklődő tanulók tudjanak önállóan sportversenyt, sport délutánokat rendezni, játékot vezetni, ismerjék a jegyzőkönyvek vezetését, a sportszerek összeszerelését, szakszerű

elpakolását. Tudjanak tanuló társaikkal igazságosan és sportszerűen bántani.

### **TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI –A tanulmányait eredményesen befejezi -**

Értse a rendgyakorlatok jelentőségét. Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat.

Tudjon 24 szabadgyakorlatot, kéziszer gyakorlatot tervezni és bemutatni.

Javuljon futó-, ugró-, és dobóteljesítménye és technikája az előző évfolyamokhoz képest.

Koordinációs készsége fejlődjön.

3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármalépés. Lendület előre-hátra, hátsó függés.

Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.

Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban. Tudják alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejülő fontosabb kombinációkat.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.

Tudjon folyamatosan leúszni 400-500 m-t legalább egy úszásnemben. Fejlődjön állóképessége a másik két úszásnemben is (200-300 m).

Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva. Alakuljon ki az egészséges életmód iránti igénye, a mozgás, a sportolás szeretete. Önmagával szemben legyen igényes a higiénia és a sportkultúra terén. Iskolán kívüli életében figyeljen a rendszeres mozgásra. Vegyen részt sportrendezvényeken a későbbiekben is.

### **Középiskolai tanulmányait testnevelés tantárgyból befejezte.**

### **Érettségi vizsgát tehet a tantárgyból, amennyiben ezt időben írásban jelzi.**

**Érettségi vizsgához szükséges követelmények:** Középszintű vagy Emeltszintű vizsgától függően:

Megfelelő kondicionális-, és koordinációs képességek megléte. Erő-, (Kötélmászás) Gyorsaság-, Állóképesség megléte – egyéntől függően.

48 -64 ütemű szabad-gyakorlatsor bemutatása, bemelegítés fontosságának tudatossága.

Torna – szertorna, - különböző szereken - az eddig megtanult elemekből összefüggő gyakorlatsor bemutatása, összekötő elemekkel.

Labdajátékok szabályainak ismerete, alapvető jártasság az egyes /választott/ labdajátékban.

Helyes, szabályos mozgás (Labdával-, Labda nélküli mozgás) a megfelelő pályán. Önvédelmi gyakorlatokat tudjon végrehajtani.

Atlétika – legyen megfelelő az ugrás-, futás-, dobás készsége, állóképessége. A megfelelő mozgásformákat tudja jól alkalmazni.

Elméleti tudását bizonyítsa. Tudja az egyes sportágak (atlétika, úszás, labdajátékok, sportjátékok, torna, önvédelem) szabályait, tudja alkalmazni őket, pályaméreteket, pályákhoz tartozó eszközöket, területeket ismerje. A sporthoz kapcsolódó higiénias követelményekkel legyen tisztában.

Ismerje a sporttörténelem legfontosabb eseményeit, olimpiákon, világversenyeken legeredményesebb sportolóinkat felsorolja, elért eredményeikkel legyen tisztában.

**Felnőtt, önálló életének is legyen része a rendszeres testmozgás és az egészséges életmód, táplálkozás.**

## Emelt szintű érettségi előkészítő

### 11-12. évfolyam

#### **Bevezető:**

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

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

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótényezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képesség-összetevőket, azok jelentőségét az egészségmegőrzésben. Tudatos lépéseket tesz egészsége megőrzése

érdekében, amelynek megvalósításához a sport eszközrendszerének felhasználását stratégiai fontosságúnak tartja. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai birtokában képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végez. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.

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

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

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

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

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

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

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

### **Kompetencia fejlesztés:**

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

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

**A kommunikációs kompetenciák:** A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenség és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejező erejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

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

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

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

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

**Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák:** A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírást fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére.

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. Az alapvető, egészséggel és önismerettel kapcsolatos értékek elsajátítása ebben az életkorban már tudatosan történik. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához.

A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotóniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőképeség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

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

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

A fő célok mellett kiemelt rész cél a 16–18-20 éves korosztály körében nagyobb arányban megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal és belgyógyászati betegségekkel rendelkező tanulók adaptív testedzésének, mozgásműveltségük bővítésének biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és tudatos, rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása. A tanulók kiválaszthatják a betegségüktől, elváltozásuktól függetlenül végezhető különböző testgyakorlatokat, szabadidős és sportjátékokat.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése, ami egyre növekvő tanulói felelősségen alapuló eljárások (ön- és társértékelés) megjelenésével válik módszertanilag változatos repertoárrá. A teljesítmények méréséhez ebben az életkori szakaszban is fontosak a különböző kritériumokra vagy normákra vonatkoztatott pontérték-táblázatok, melyeket a tanulók tudatosan nyomon követnek, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények nem lehetnek kizárólagos eszközei a tanulói teljesítmény értékelésének. A motoros tanulói teljesítmények mellett az értékelés részét képezik még az érzelmi-akaratú tényezők is. A minősítésbe beszámítható a tanuló által önállóan választott és rendszeresen gyakorolt szabadidős vagy versenyszerű sporttevékenység, valamint a különböző sporteseményeken való szurkolói, szervezői és versenybírói aktivitás. Ez nemcsak emocionális, hanem pedagógiai és sportszakmai kérdés is.

A 11–12. évfolyamon a testnevelés fakultáció Emelt- és Középszintű érettségire előkészítő tantárgy emelt óraszám: 3 óra/ hét (alapóraszám felül + 3 óra → ami-, 2 óra gyakorlat és 1 óra elmélet / hét) = 186 óra

11. évfolyamon Kerettanterv szerint 34 hét \* 3 óra = 102 óra (68 gy + 34 e)

12. évfolyamon Kerettanterv szerint: 28 hét \* 3 óra = 84 óra (56 gy + 28 e)

102+84=186 óra

(Iskolai heteket számolva – 11. évfolyamon: 36 hét\*3 óra= 108 óra

12. évfolyamon: 32 hét\*3 óra= 96 óra

kettő összesen 204 óra lenne, de a KERETTANTERVHEZ igazodunk!)

A témakörök áttekintő táblázata 11. évfolyam esetén:

Témakör neve	Javasolt óraszám Gyakorlati órához	Javasolt óraszám Elméleti órához
1. Gimnasztika	13	4
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	10	3
3. Torna jellegű feladatmegoldások	18	3
4. Önvédelmi és küzdősportok	4	2
5. Úszás	7	2
6. Sportjátékok	16	4
Elméleti téma: Olimpia történet		3
Elmélet: Testi fejlődés		2
Elméleti téma: Egészséges életmód, prevenció, Egészségkárosító hatások		3
Elméleti téma: Testi képességek, kondicionális, koordinációs képességek		3
Elméleti téma: Természetben üzhető sportok		2
Év végi ismétlés, számonkérés, beszámoló,		3
<b>Óraszámok összeadva</b>	68	34
<b>Összes Óraszám a 11. évfolyamon:</b>	102	

**A témakörök áttekintő táblázata 12. évfolyam esetén:**

<b>Témakör neve</b>	<b>Javasolt óraszám Gyakorlati órához</b>	<b>Javasolt óraszám Elméleti órához</b>
1. Gimnasztika	12	4
2. Atlétikai jellegű feladatmegoldások	10	2
3. Torna jellegű feladatmegoldások	14	2
4. Önvédelmi és küzdősportok	3	1
5. Úszás	3	2
6. Sportjátékok	14	4
Elméleti téma: Olimpia történet		2
Elmélet: Testi fejlődés		2
Elméleti téma: Egészséges életmód, prevenció, Egészségkárosító hatások		3
Elméleti téma: Testi képességek, kondicionális, koordinációs képességek		3
Elméleti téma: Természetben üzhető sportok		1
Év végi ismétlés, számonkérés, beszámoló,		2
<b>Óraszámok összeadva</b>	56	28
<b>Összes Óraszám a 12. évfolyamon:</b>	84	

11-12. Évfolyamon – testnevelés fakultáció EÉE-KÉE összes órája, gyakorlati és elméleti Összesen:

<b>Témakör</b>	<b>11. évfolyam gyakorlat</b>	<b>11. évfolyam elmélet</b>	<b>12. évfolyam gyakorlat</b>	<b>12. évfolyam elmélet</b>	<b>Összesen</b>
Gimnasztika	13	4	12	4	33
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	10	3	10	2	25
Torna jellegű feladatmegoldások	18	3	14	2	37
Önvédelmi és küzdősportok	4	2	3	1	10
Úszás	7	2	3	2	14
Sportjátékok	16	4	14	4	38
Elméleti téma: Olimpia történet		3		2	5



Elmélet: Testi fejlődés		2		2	4
Elméleti téma: Egészséges életmód, prevenció, Egészségkárosító hatások		3		3	6
Elméleti téma: Testi képességek, kondicionális, koordinációs képességek		3		3	6
Elméleti téma: Természetben üzhető sportok		2		1	3
Év végi ismétlés, számonkérés, beszámoló,		3		2	5
<b>Összesen:</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>186</b>

### **Tantárgy alapvető Vizgakovetelménye:**

Testnevelés érettségít az tehet, aki az egyes tanévi követelményeknek megfelelt, és írásban – a megfelelő időben- jelentkezett az érettségi vizsgára.

Érettségi vizsgához szükséges követelmények:

Középszintű vagy Emeltszintű vizsgától függően:

Az érettségi minimum követelményeknek az Oktatási Hivatal által meghatározott 12%-ot el kell érnie a gyakorlati részen a tanév során történő számonkéréseknél, hogy majd az érettségi idején szóbelire bocsátható legyen a diák. Aki nem képes, (mert a képességei hiányoznak) elérni a minimum szinteket, annak szaktanárként nem javasoljuk a testnevelés fakultáció felvételét.

Megfelelő kondicionális-, és koordinációs képességekkel kell rendelkezzen a tanuló. Ezek megléte Erő-, (Kötélmászás) Gyorsaság-, Állóképesség megléte – nélkülözhetetlen.

48 -64 ütemű szabad-gyakorlatsor bemutatása, bemelegítés fontosságának tudatossága.

Torna – szertorna, - különböző szereken (talaj, szekrény, gyűrű, gerenda )- az eddig megtanult elemekből összefüggő gyakorlatsor bemutatása, amely tartalmazza a kötelező elemeket és az összekötő elemekkel.

Labdajátékok szabályainak ismerete, alapvető jártasság az egyes /választott/ labdajátékban (kosárlabda, röplabda, labdarúgás, kézilabda). Helyes, szabályos mozgás (Labdával-, Labda nélküli mozgás) a megfelelő pályán, és a követelményekben kialakított feladatok sikeres, eredményes végrehajtása.

Önvédelmi gyakorlatokat tudjon végrehajtani (Judo alapelemeivel és a birkózás alap elemeivel, mozgásformájával kell tisztában lennie a tanulónak).

Atlétika – legyen megfelelő az ugrás-, futás-, dobás készsége, állóképessége. A megfelelő mozgásformákat tudja jól alkalmazni. A megfelelő szinteken a minimum (szóbelire bocskátás minimum feltételét a 12%-ot) el kell érnie a tanévek során az értékelésnél.

Elméleti tudását bizonyítsa. Tudja az egyes sportágak (atlétika, úszás, labdajátékok, sportjátékok, torna, önvédelem) szabályait, tudja alkalmazni őket, pályaméreteket, pályákhoz tartozó eszközöket, területeket ismerje. A sporthoz kapcsolódó higiénias követelményekkel legyen tisztában. Alapvető jártassága legyen a különböző sportokkal szemben. Legyen tájékozott az aktuális hazai-, nemzetközi sporteseményekkel, világrendezvényekkel, ezek kiemelkedő eredményeivel legyen tisztában, legyen személyes élménye sportemberekkel, sporteseményekkel kapcsolatban.

Ismerje a sporttörténelem legfontosabb eseményeit, olimpiákon, világversenyeken legeredményesebb sportolóinkat tudja felsorolni, elért eredményeikkel legyen tisztában.

Tudjon egy adott témáról, témaköréről legalább 12 percig összefüggően beszélni a szóbeli vizsgán.

Digitális kompetenciáját kihasználva, nézzen olyan sporteseményeket, sportrendezvényeket, melyek érdeklik, de a távolság, vagy bármilyen egyéb okból nem tud rajtuk részt venni.

A testnevelés fakultáció elsődleges, legfontosabb célja, feladata, hogy az érettségi követelményrendszerére, annak elvárásaira készítse fel a diákokat. Ezért a helyi tantervünk, az iskola pedagógiai programja alapvetően az Oktatási Hivatal által kiírt érettségi követelményrendszerre épül, amely jelen pillanatban a 2017-es május-júniusi vizsgaidőszaktól érvényes kiírás.

### Gyakorlati követelmények

<u>Témakör</u>	<u>Középszint</u>	<u>Emelt szint</u>
<b>1. Gimnasztika</b>	Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 10 s. Fiúk: függeszkedés állásból teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s.  A szabadon összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.	Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 9,7 s. Fiúk: függeszkedés ülésből teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s. A mászókötel hossza: 5 méter. Az adott iskolaévre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.
<b>2. Atlétika</b>	Egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező. - 60 m-es síkfutás; - 2000 m-es síkfutás; - Távolugrás választott technikával; - Magasugrás	60 m-es síkfutás, 2000 m-es síkfutás; egy választható dobószám (kislabdahajítás, súlylökés, gerelyhajítás, diszkoszvetés); egy választható ugrószám (távol- vagy

	választott technikával; - Súlylökés; - Kislabdahajítás.	magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása.
Futások	Egyik futószám választása kötelező: 60 méteres síkfutás térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,8 s. Fiúk: legfeljebb 8,8 s. 2000 méteres síkfutás Lányok: legfeljebb 10:30 perc. Fiúk: legfeljebb 9:30 perc.	60 méteres síkfutás térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,5 s. Fiúk: legfeljebb 8,4 s. 2000 méteres síkfutás Lányok: legfeljebb 9:50 perc. Fiúk: 9:00 perc.
Ugrások	A két ugrószámból egy választása kötelező. Az ugrás technikája egyénileg választható. Magasugrás Lányok: minimummagasság: 110 cm. Fiúk: minimummagasság: 125 cm. Távolugrás Lányok: minimumtávolság: 330 cm. Fiúk: minimumtávolság: 410 cm.	A két ugrószámból egy választása kötelező. Magasugrás (flop vagy hasmánttechnikával) Lányok: minimummagasság: 115 cm. Fiúk: minimummagasság: 140 cm. Távolugrás választott technikával Lányok: minimumtávolság: 380 cm. Fiúk: minimumtávolság: 480 cm.
Dobások	Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. Kislabdahajítás (Javasolt a Magyar Atlétikai Szövetség által rendszeresített új típusú kislabda használata.) Lányok: minimumtávolság: 20 m. Fiúk: minimumtávolság: 30 m. Súlylökés Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 5,5 m. Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7,5 m.	Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. Kislabdahajítás Lányok: minimumtávolság: 30 m. Fiúk: minimumtávolság: 42 m. Súlylökés Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7 m. Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 9 m. Diszkoszvetés Lányok: 1 kg-os diszkosszal; minimumtávolság: 20 m. Fiúk: 1,5 kg-os diszkosszal; minimumtávolság: 28 m. Gerelyhajítás Lányok. 600 g-os gerellyel; minimumtávolság: 20 m. Fiúk: 800 g-os gerellyel; minimumtávolság: 32 m.

<p><b>3. Torna</b></p>	<p>A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, és egy további szer kötelezően választható.</p> <p>Lányoknál választható: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika.</p> <p>Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.</p>	<p>A talaj- és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható. Lányoknál: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika választható. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.</p>
<p>Talajtorna</p>	<p>A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő talajgyakorlat bemutatása.</p> <p>Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejállás, kézállás, mérlegállás.</p> <p>Ajánlott elemek: kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba.</p>	<p>A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.</p> <p>Központilag kötelezően előírt talajgyakorlatsor.</p>
<p>Szekrényugrás</p>	<p>Egy tanult támaszugrás bemutatása (lányok minimum 4 részes, keresztben, fiúk 5 részes, hosszában felállított szekrényen).</p>	<p>Fiúk: lebegőtámasszal végzett terpeszáтуgrás bemutatása. Lányok: lebegőtámasszal végzett guggolóátugrás bemutatása.</p>
<p>Felemáskorlát</p>	<p>A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Kötelező elemek: térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás.</p> <p>Ajánlott elemek: ostorlendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás, kelepforgás.</p> <p>Elvileg a helyi adottságok, az iskola felszereltsége nem teszi lehetővé a felemáskorlátra való felkészítést. Nincs az iskolának ilyen tornaszere, de lehetőség</p>	<p>A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása - - Ostorlendület, kelepfellendülés a magaskarfára, kelepforgás hátra, malomforgás előre, alugrás.</p> <p>Elvileg a helyi adottságok, az iskola felszereltsége nem teszi lehetővé a felemáskorlátra való felkészítést. Nincs az iskolának ilyen tornaszere, de lehetőség</p>

	mindig van rá, hogy kapunk egyet...	mindig van rá, hogy kapunk egyet...
Gerenda	<p>A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, leugrás.</p> <p>Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hasonfekvés, hanyattfekvés, gurulóátfordulás.</p>	<p>A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása - Felugrás guggolásba, fordulat, lebegőállás, keringőlépés, mérlegállás, szökkenő hármaslépés, guggolás, lábtartás-csere, homorított leugrás.</p>
Ritmikus gimnasztika	<p>Különböző elemekből álló szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje: 35–45 s).</p> <p>Javasolt elemek: érintőjárási, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb.</p> <p>Egy választott kéziszerrel (labda, karika, kötél, szalag, buzogány) 3 elem bemutatása.</p>	<p>Önállóan összeállított kéziszergyakorlat bemutatása zenére, a kötelezően megjelölt test- és szerttechnikai elemeknek megfelelően. A gyakorlat ideje: minimum 45 s. (választható kéziszer: labda, karika, kötél, szalag, buzogány).</p>
Gyűrű	<p>A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Kötelező elemek: zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás.</p> <p>Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsófüggés, vállátfordulás előre, leterpesztés.</p>	<p>A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.</p>
Nyújtó	<p>A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.</p>	<p>A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.</p>

	<p>Kötelező elemek: alaplendület, kelepforgás, alugrás.</p> <p>Ajánlott elemek: malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás.</p> <p>Elvileg a helyi adottságok, az iskola felszereltsége nem teszi lehetővé a felemáskorlára való felkészítést. Nincs az iskolának ilyen tornaszere, de lehetőség mindig van rá, hogy kapunk egyet...</p>	<p>Elvileg a helyi adottságok, az iskola felszereltsége nem teszi lehetővé a felemáskorlára való felkészítést. Nincs az iskolának ilyen tornaszere, de lehetőség mindig van rá, hogy kapunk egyet...</p>
Korlát	<p>A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Kötelező elemek: alaplendület támaszba vagy felkarfüggésbe, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás.</p> <p>Ajánlott elemek: pedzés, billenések, emelések, saslendület, vállállás.</p> <p>Elvileg a helyi adottságok, az iskola felszereltsége nem teszi lehetővé a felemáskorlára való felkészítést. Nincs az iskolának ilyen tornaszere, de lehetőség mindig van rá, hogy kapunk egyet...</p>	<p>A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.</p> <p>Elvileg a helyi adottságok, az iskola felszereltsége nem teszi lehetővé a felemáskorlára való felkészítést. Nincs az iskolának ilyen tornaszere, de lehetőség mindig van rá, hogy kapunk egyet...</p>
<b>4. Küzdősportok, önvédelem</b>	<p>A dzsúdó vagy a birkózás alapelemeinek bemutatása:</p> <p>Dzsúdó alapelemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– csúsztatott esés állásból,</li> <li>– esés állásból,</li> <li>– dzsúdógurulás;</li> </ul> <p>vagy</p> <p>Birkózás alapelemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– dulakodás,</li> </ul>	<p>A dzsúdó és a birkózás alapelemeinek bemutatása:</p> <p>Dzsúdó alapelemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– csúsztatott esés állásból,</li> <li>– esés állásból,</li> <li>– dzsúdógurulás;</li> </ul> <p>vagy</p> <p>Birkózás alapelemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– dulakodás,</li> <li>– hídban forgás,</li> </ul>

	<p>– hídban forgás, – társ felemelése háttal felállásból.</p>	<p>– társ felemelése háttal felállásból</p>
<b>5. Úszás</b>	<p>50 m megtétele egy választott úszásnemben, szabályos rajttal és fordulóval; 25 m teljesítése egy másik választott úszásnemben, szabályos rajttal.</p> <p>Az iskolának nincs uszodája, illetve alapórán nincs lehetőség, hogy úszást oktassunk, de aki érettségizni akar testnevelésből, mindig meg szoktuk oldani az oktatását.</p>	<p>50 m úszás választott úszásnemben; két másik úszásnemben 25 m teljesítése, szabályos rajttal és fordulókkal. Vízből mentési előgyakorlat (az uszoda falától 5-10 m-re, a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól). Az 50 m-es úszásnemben a pontszám az elért időeredmény alapján kerül kiszámításra.</p> <p>Az iskolának nincs uszodája, illetve alapórán nincs lehetőség, hogy úszást oktassunk, de aki érettségizni akar testnevelésből, mindig meg szoktuk oldani az oktatását.</p>
<b>6. Testnevelési és sportjátékok</b>	<p>Két sportjáték választása kötelező.</p>	<p>A vizsgázó a négy választható labdajáték (labdarúgás, kézi-, kosár- és röplabda) közül három gyakorlati anyagát mutatja be.</p>
Kézilabda	<p>1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrósos kapura lövés.</p> <p>2. Büntetődobás - egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra.</p> <p>3. Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával.</p>	<p>1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, futás közben a visszakapott labda vezetése után egykezes beugrósos kapura lövés passzív védő mellett.</p> <p>2. Büntetődobás - egyenletes eloszlással a kapu két sarkában elhelyezett zsámolyra. Érvényes a közvetlen találat, amelyet erős, egykezes felső dobással kell elvégezni.</p> <p>3. Távolba dobás kézilabdával - tetszőleges lendületszerzés után.</p>

Kosárlabda	<p>1. Fektetett dobás - felpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobbkezes végrehajtás.</p> <p>2. Fektetett dobás - felpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Balkezes végrehajtás.</p> <p>3. Büntetődobás - választott technikával.</p>	<p>1. Fektetett dobás - felpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás balra és a visszakapott labdával megállás, bal láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, jobbkezes fektetett dobás.</p> <p>2. Fektetett dobás - felpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás jobbra és a visszakapott labdával megállás, jobb láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, balkezes fektetett dobás.</p> <p>3. Tempódobás - elhelyezkedés a büntetővonal sarkánál kosárlabda alapállásban: rövidindulás után egy leütés tempódobás.</p>
Labdarúgás	<p>1. Labdaemelgetés (dekázás) - a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani.</p> <p>2. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről.</p> <p>3. Összetett gyakorlat: felpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.</p>	<p>1. Labdaemelgetés (dekázás) - a gyakorlatot a földről felvett, illetve feldobott labdával is lehet kezdeni. A labdát váltott lábú érintéssel kell levegőben tartani.</p> <p>2. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés, kapura lövés 10 m-ről. Az utolsó bója 15 m-re legyen a kaputól.</p> <p>3. Összetett gyakorlat: felpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 10-12 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.</p>



Röplabda	<p>1. Kosárárintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani.)</p> <p>2. Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani.)</p> <p>3. Nyitások választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre.</p>	<p>1. Kosárárintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé.</p> <p>2. Alkarérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé.</p> <p>3. Nyitások - felső egyenes nyitástechnikával, érvényes a 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni.</p>
----------	---	---

### Elméleti ismeretek, követelmények

A testnevelés alapvetően egy gyakorlati tantárgy. Jelenleg érvényben levő rendelet szerint, kell szóbeli felkészítést is biztosítani a diákok számára. Alapórán erre elképzelhető, hogy van, bár kevés lehetőség. A testnevelés fakultáció, megpróbál teljes körű felkészítést adni a diákoknak, mind a közép-, mind az emelt érettségi vizsgára. A heti 1 tanóra elég időkeret erre, az elméleti képzésre.

<u>Témakör</u>	<u>Középszint</u>	<u>Emelt szint</u>
1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek	- Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események; - olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng; - magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok; - magyar sikersportágak; - paralimpiai játékok.	- Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események; - olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng; - magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok; - magyar sikersportágak; - paralimpiai játékok; - NOB és a MOB szerepe az olimpiai eszme ápolásában.
2. A harmonikus testi fejlődés	A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásos cselekvések).	- Legfontosabb testméretek (magasság, testsúly, testarányok) alakulása a fejlődés során; - a mozgásos cselekvések változása az

		életkor függvényében; - a serdülőkor testi és mozgásos cselekvés fejlődésének specialitásai.
3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében	Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben. Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük. A testmozgás szerepe az érzelme- és feszültség szabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).	- A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatása; - az egészséges életmód meghatározó tényezői; - szenvedélybetegségek veszélyei; - az egyéni és a csapatsportok hatása a személyiségfejlődésre; - az „egészséges” közösség visszatartó ereje; - életre szóló sportolás lehetőségei.
4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben	A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei. A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással. Az erőfejlesztés szabályai.	- A motoros képességek jellemzése; - fizikai teherbíró képesség; - szellemi teherbíró képesség; - edzetségi állapot mérésének lehetősége; - az egyes képességek és a sportágak kapcsolata; - egyszerű képességfejlesztő módszerek.
5. Gimnasztikai ismeretek	A bemelegítés szerepe és kritériumai. A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon. Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére. Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok. Légzőgyakorlatok.	- A gimnasztika gyakorlatok felhasználása a testedzésben; - gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.
6. Atlétika	A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.	- Az atlétikai mozgásformák csoportosítása; - az atlétika mint előkészítő sportág; - fizikai törvényszerűségek

		<p>érvényesülése az atlétika versenyszámaiban; - az atlétika mozgásanyagának kapcsolata más sportágakkal; - képességfejlesztés az atlétika mozgásanyagával; - magyarok az atlétika élvonalában.</p>
7. Torna	<p>A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése. A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.</p>	<p>- A női és férfi torna versenyszámai; - a különböző szereken végrehajtható alapelemek és a legfontosabb baleset- megelőző eljárások; - a tanult talaj- és szertornaelemek technikai végrehajtásának és a segítségnyújtás módjainak ismerete - magyar tornászok a világ élvonalában; kiemelkedő nemzetközi eredmények.</p>
8. Zenés-táncos mozgásformák	<p>A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése (pl. ritmikus sportgimnasztika, aerobik, néptánc stb.).</p>	<p>- A ritmikus gimnasztika és az aerobik sportág bemutatása; - az esztétikum szerepének megítélése a zenés-táncos mozgásformákban; - a versenygyakorlatok speciális mozgásformái.</p>
9. Küzdősportok, önvédelem	<p>2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése. Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése. Küzdőjátékok. Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése.</p>	<p>- A küzdősportok tanulásának szerepe az iskolai testnevelésben; - előkészítő küzdőjátékok - páros és csoportos testnevelési játékok; - grundbirkózás és szabályai; - magyarok a küzdősportolók a világ élvonalában.</p>
10. Úszás	<p>Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben. Egy úszásnem ismertetése. Az úszás higiénijának ismerete.</p>	<p>- Az úszás jelentősége az ember életében; - az úszás és a vízi sportok higiénéje; - úszásnemek és jellemzőik; - egy úszásnem technikai végrehajtásának leírása; - az úszás alapvető versenyszabályai; - a szabadvízi és az uszodai úszás különbségei; - fizikai törvényszerűségek érvényesülése az úszásban; - a vízből mentés végrehajtása; - kiemelkedő magyar nemzetközi eredmények az úszósportban.</p>

<p>11. Testnevelési és sportjátékok</p>	<p>Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése. Egy választott sportjáték alapvető szabályainak (pályaméret, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok), valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása. Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció).</p>	<p>- Egy választott sportjáték bemutatása, szabályainak értelmezése; - a sportjátékok előkészítő testnevelési játékok; - két sportág összehasonlítása - szabályainak alapján (pályaméret, játékosok száma, pontszerzés, időtartam, csere, időkérés, technika, taktika stb.); - magyarok a sportjátékokban; sikeres labdajátékok.</p>
<p>12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</p>	<p>Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben üzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.) Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.</p>	<p>- Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben üzhető sportág bemutatása: sí, kerékpár, természetjárás, evezés, kajakozás, görkorcsolya, gördeszka stb.; - a választott sportág legfontosabb technikai elemeinek és szabályainak ismertetése; - baleset-megelőzés; - felszerelések, és azok karbantartása; - a választott sportág népszerűsége, elterjedése a világban; hazai ismertség; eredmények; - táborozási lehetőségek; alapvető táborozási ismeretek.</p>

### **Szakszó-, név- és fogalomtár**

Az alábbi szakkifejezések használata a szóbeli vizsgán elvárható. Ezek a fogalmak az elméleti órákon kerülnek elő, ott esik szó róluk.

### ***KÖZÉPSZINT***

11-es rúgás, aktív pihenés, alakzatok - oszlop, vonal, kör, alkarérintés, álló- és térdelőrajt, alsó egyenes nyitás -nyitásfogadás, átadás - egykezes, kétkezes mellső, kétkezes felső, pattintott, büntetődobás, Coubertin báró, deformitás, döntés, edzésmódszer, edzettség, egészség, egészséges életmód, elhízás, előkészítő gyakorlatok, emelés, emelkedés, ereszkedés, esztétikus mozgás, fejlődés, fejlődések,

szakadozások , fektetett dobás , fogások , fordítás , forduló , gimnasztikai alapforma , gurulás , gyerekkor , gyors indítás , hajítás , vetés , lökés , hajlékonyság , hajlítás , helyes légzés (mellkasi, hasi, teljes) , ideális testsúly , ízületi mozgékonyág , járás , (futás) megindítása, megállítása , kapura lövések - beugrások, felugrások , keringési rendszer , kiindulópályázat , kosárlabda , küzdelem , labdaátadások lábbal - lapos, félmagas, ívelt , labdaérintések - belső, belső csüd, teljes , csüd, külső csüd , labdavezetés , leengedés , légzőrendszer , lendítés, lendületszerzés , magasugrás - flop-, , hasmánt-, átlépőtechnika , magyar olimpiai bajnokok - legalább öt név ismerete , mell-, gyors-, hátúszás , motiváció , mozgatórendszer , nyitódás, zárkózás, igazodás, takarás , nyújtás , olimpiai játékok - ókori, újkori játékok , passzív pihenés , prevenció , pulzus , rajtolás , rekreáció , ritmikus gimnasztika szerek - kötél, labda, karika, buzogány, szalag ,serdülőkor , sérülés , sikerélmény , sorakozás , szabadgyakorlat, szergyakorlatok (pad, bordásfal), kéziszergyakorlatok (babzsák, labda, súlyzó, medicinlabda stb.) szabadrúgás - közvetett, közvetlen , távolugrás - lépőtechnika, ollózótechnika , teljesítmény , terhelés , természeti erők , testedzés , testfordulatok , testi higiéné , testnevelés - sport , testtartás tornaelemek: állások, gurulások, fordulatok, ugrások, billenések, forgások, átfordulások, támaszugrások, lebegőtámasz, lendületek, fellendülések, támaszhelyzetek, leugrások, összekötő elemek tornaszerek - talaj, gerenda, felemáskorlát, ló, nyújtó, gyűrű, korlát, lólengés váltás védekezés - emberfogásos, területvédekezés

### ***EMELT SZINT***

A szervezet energiaszolgáltató rendszere , akadályfutás , akceleráció , átadások - légátadás, horogátadás , egykezes oldalsó átadás , átlövés , autogén tréning , bedobás , biológiai életkor , biológiai feltételek cselekvésbiztonság , cselezés , diszkoszvetés , egyéni felelősség , elemkapcsolatok , ellenálló képesség elzárás-leválás , értékrend , feladás, felső nyitás , fordulatok , genetikai adottságok , gyakorlatok az izmok munkájának jellege szerint: erő-, nyújtó-, lazító-, ernyesztőgyakorlatok gyakorlatok testrésze, izomcsoportra kifejtett hatás szerint: nyak-, kar-, törzs- (has-, hát-, oldal-), lábgyakorlatok hármásugrás , húzás , irambeosztás , ismeret , izomműködés , jártasság , kalapácsvetés , kapustechnikák - kidobás, kirúgás, vetődés, Kemény Ferenc, képesség , készség , kineztiázia , kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) , koordinációs képességek (egyensúlyérzék, téri tájékozódóképesség, reakcióképesség, kineztiázis, gyorsasági koordináció, ügyesség) , környezetkímélő tevékenység , kudarcckerülés , kudarcitűrés , kultúra , lóboltozat , lelki higiénia , les , leütés , megelőzés , monotóniatűrés , mozgáskészség , mozgáskommunikáció , mozgásműveltség , nemi különbségek a testmozgásban , nyugalmi pulzusszám , olimpiai bajnokok - legalább 10 név ismerete , olimpiai eszme, jelképek, bajnokok , ortopédiai elváltozások önismeret , pillangóúszás , relaxáció , rúdugrás , sánc , sikerorientáció , stressz , stretching , szenvedélybetegségek - alkohol, drog, dohányzás , tápanyagszükséglet , társas gyakorlat, szergyakorlatok (pad, bordásfal), kéziszergyakorlatok (babzsák, bot, súlyzó, homokzsák stb.) , tempódobás , terheléses pulzusszám terhelési tényezők (intenzitás, ismétlésszám, pihenőidő) , testi nevelés , testkultúra , testnevelés , védekezés - letámadás

**Digitális kompetenciáját** kihasználva, nézzen olyan sporteseményeket, sportrendezvényeket, melyek érdeklik, de a távolság, vagy bármilyen egyéb okból nem tud rajtuk részt venni. A technikai eszközök segítségével könnyen fel lehet venni a tanulók mozgását (pl. magasugrását) és lelassítva a felvételt könnyebb a hibajavítás, könnyebben látja a gyermek, hogy min és hol, hogyan kellene javítania a

mozgásán. Nagyon jó videók vannak a világhálón, ami segíti a mozgáselemzést, mozdulatelemzést. Nagyon jó elemzési lehetőség a digitális technológia.

### **Differenciálás:**

A testnevelés érettségire való felkészítés fontos, komoly feladat. A differenciálás már a gyakorlati órákon is előfordul. Ha valakinek több idő, több gyakorlás kell az egyik vagy másik feladatrészhez, akkor van rá lehetősége. Van, aki gyorsabban elsajátít egy mozdulatot, van, aki lassabban. Sok türelemmel és segítő irányítással végzik a munkájukat a kollégák. Van olyan diák, aki az elméleti anyagot könnyebben meg tudja tanulni. Van olyan diák, aki kevésbé jó szóbeli vizsgázó, neki több időre, többszöri hangos feleletre, több szóbeli gyakorlásra van szüksége.

### **Multidiszciplináris tevékenység:**

Az elméleti órákon a testnevelés tantárgy nagyon jól kapcsolódik a biológiához, fizikához. Számos példa mutatja, hogy sok téma összefügg, pl.: testi fejlődés, prevenció, fizikai törvényszerűségek alkalmazása, gyakorlati használata. Az elméleti órákon sokszor lehet hivatkozni ezekre, illetve már hallhatta a tanuló más kollégától, más órán a számára fontos tananyagot.

### **Teamtanítás:**

Egy tantárgyat több kolléga tartson egy időben.... ez legfőképpen akkor szokott előfordulni, ha különböző nemekről van szó. A Torna – az egyik tipikus lehetősége a teamtanításnak, mert a női szerekhez nem értenek a férfi testnevelők, és a férfi szerekhez nem értenek a női testnevelők. Ilyenkor gyakran előfordul a kooperációs tevékenység, hogy több kolléga tartja az órát, és mindenki a maga tornaszerét tanítja, oktatja, mutatja be a vele azonos neműeknek.

### **Értékelés minden formájának szempontjai:**

Alapvetően a testnevelés egy olyan tantárgy, ahol mindenkit önmagához illik értékelni. Kivéve a testnevelés fakultációt, vagyis az Emelt- és Középszintű érettségire való felkészítést. Ez a két évfolyam értékelési szempontjainak az érettségi követelményeknek kell megfelelniük. Az Oktatási Hivatal által kiadott egységes pontozás alapján kell minden teljesítményt értékelni, hiszen nem csaphatjuk be a gyereket, hogy olyan eredményekre, szintekre kap jó jegyet, amit nem ér el.

A gyakorlati jegyek adása az érettségi pontozás alapján történik. A testnevelés tantárgy érettségi vizsgájának vizsgaleírása, és vizsgakövetelményei alapján. Minden egyes sportágban a szinteket el kell érnie a tanulónak, illetve tisztában kell lennie, hogy az elért szint, az elért teljesítmény mennyi pontnak felel meg, ha éppen az érettségien ezt az eredményt érne el, mennyi pontot kapna érte. Így reális, tiszta képet kaphatnak a diákok a teljesítményükről.

Ezek az értékelések lehetnek bemutatások, - bemutat egy gyakorlatot, gyakorlatsort. Időre teljesít egy futást, úszást. Megugorja a szintet távolba, vagy magasba. Teljesíti a követelményeket, hogy ugyanezeket az eredményeket majd élesben is tudja produkálni.

A szóbeli számonkérés: alapuljon az összefüggő feleletkidolgozásra, logikus gondolkodásra kell ösztönözni a tanulót. Az eddig megtanultak alkalmazása nagyon fontos, és a gyakorlatban elsajátított tudást, át kell építse elméleti szintre (szabályok a sportjátékoknál).

Lehet projekt munkát kérni tőlük, hogy mutassa be egy prezentáció keretében saját sportágát, annak történetét, kiemelkedő hazai -, és nemzetközi eseményeit, kiemelkedő alakjait, eredményeit. Értékelési szempontnál még a munkaközösség vizsgaszabályzata adhat útmutatót. Ha szóbeli feleletre kerül sor, figyelni kell az SNI, BTMN-es tanulóakra, hogy nekik a felkészüléshez több időre van szükségük. Illetve, ha ez elméleti tudás írásbeli számonkérésére kerül sor, akkor is az időhosszabbításra kell figyelni. Az értékelési szempontoknál a munkaközösség által meghatározott ponthatárok az irányadóak, melyet szintén a vizsgaszabályzat tartalmaz.

A tanulók jutalmazása, dicsérete – a teljesítményükhöz és a tudásukhoz kell igazodjon, de az érettségi követelményeknek megfelelően.

### **Osztályzatok, értékelés:**

Az iskola pedagógiai programja kimondja, hogy a minimum jegy az alapóraszám + 1 jegy. Testnevelés tantárgy esetében az iskolában megtartott alapóraszám az 3+ 1 jegy, de mivel 5 órás tantárgyról van szó, így 5 jegynek kell lennie félévente legalább, és ehhez jön a testnevelés fakultáción legalább 3 jegy félévente. Az iskolában az érettségi előkészítő fakultáció beleszámít az alapóra jegyébe. Külön jegyet, külön tantárgyat nem kap a diák. Egy értékelése lesz: testnevelés tantárgy, csak az óraszama fog megemelkedni. Testnevelést lehet osztályozni: gyakorlati jegyként, írásbeli jegyként, ha írásbeli számonkérésre kerül a sor (szabályok, sporttörténet), és szóbeli feleletként. A szóbeli feleletnek nagyon fontos szerepe van a fakultáción, hiszen ez készíti fel a diákot az előtte álló vizsgaszituációra. Tanulmányi átlaga érje el a minimum 2,0 –ás átlagot, ahhoz, hogy a következő évfolyamba léphessen.

Osztályzatok 1-2-3-4-5 érdemjeggyel jegyezzük fel a naplóba.

### **Helyi sajátosságok:**

A helyi adottságok maximális kihasználása mellett az iskola igyekezett berendezkedni a mindennapos testnevelésre. A tornaterem egész évben, a sportpálya – mivel nem fedett – csak száraz, meleg időben használható. A 180 tanítási órát fel kellett osztanunk. Évi 108 óra (heti 3 óra) a délelőtti órarendben megtartott testnevelés óra keretében zajlik. Évi 72 óra (heti 2 órának) megfelelő tanóra délutánonként kerül megtartásra, mivel a tornatermet a többi osztály is használja, és a nekik előírt órákat is biztosítani kell.

A tornaterem mérete 9\*18 méter és 5 méteres a belmagassága. Nem alkalmas nagyon alkalmas testnevelés -, sport tevékenységre, hiszen semmilyen szabványnak nem felel meg. A testnevelés fakultáción az érettségire való felkészítést itt oldjuk meg, itt kell megoldanunk.

Vannak nehézségek: röplabda – nehezen lehet nyitni, mert kisebb a tornaterem, mint egy pálya. Kosárlabda - gyakorlatilag az érettségi feladatokat nem lehet pontosan begyakorolni, mert nem tud sem a segítő, sem a bemutató diák elhelyezkedni a leírásnak megfelelő helyen. Magasugrás – nehezen lehet nekifutni, nincs elég hely a lendületszerzéshez. A labdarúgás és a kézilabda feladatait a sportpályán lehet gyakorolni, addig amíg jó idő van, és nem esik az eső.

Távolugrás gyakorlására van lehetőség, de kislabdadobásra nincs, mert vagy a parkban kell dobi, a fák között, vagy a labda a szemközti temetőben landol. Futópályája -, atlétika pályája nincs az iskolának, így ezeket a feladatokat egy külső helyszínen, a város egyik általános iskolájának udvarán lehet gyakorolni. Jó kapcsolatot építettünk ki ezzel az általános iskolával, így beengednek bennünket. Nehezen, de tudjuk biztosítani a felkészítés alapvető feltételeit.

Sajnos úszásra nincs lehetőségünk, mert nem áll rendelkezésre uszoda a városban, így az úszás csak előre egyeztetett időpontban a Pesterzsébeti Uszodában szokott történni. Testnevelés fakultáció keretében minden évben el szoktuk vinni a diákokat úszni, hogy felmérjük a tudásukat, jó tanácsokkal lássuk el őket, bíztassuk őket, és ha kell hibát és technikát tudjunk javítani, és a mozgásukat tudjuk csiszolni.

### **Célok és feladatok:**

A testnevelés és sport célja, hogy az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek együttes hatásával járuljon hozzá, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. Ismerjék motorikus képességeik szintjét, a motorikus képességek fejlesztésének és/vagy fenntartásának módját, a mozgásos játék, a verseny örömet, és igényeljék azt. Becsüljék meg társaik teljesítményét, sajátítsák el az elvárható mozgáskultúrát, ismerjék a testnevelés és sport egészségügyi és prevenciós értékeit. Váljon a rendszeres fizikai aktivitás magatartásuk részévé.

Kerülje a stresszes helyzeteket, illetve tudja ezeket kezelni.

#### **Az egészséggel kapcsolatos feladatok**

Az ellenálló képesség és az edzettség fejlesztése, az ortopédiai elváltozások ellensúlyozása. Értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek és önállóan hajtsanak végre relaxációs gyakorlatokat.

#### **A mozgáskultúra fejlesztésével kapcsolatos feladatok**

A kondicionális és koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése. Mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása. A játék- és sporttevékenységekhez és azok üzéséhez kapcsolódó ismeretek bővítése. Mozgáskommunikáció.

#### **Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása**

Sportágak elsajátítása, törekvés teljesítményre, kollektív sikerélmény, a tevékenység öröme. Értékes személyiségvonások fejlesztése. Kudarcátűrés, a nehézségek leküzdése, kitartás, a monotonia túrése, környezetkímélő magatartás.

#### **Mozgáskultúra-fejlesztés**

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelmetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

#### **Motorosképesség-fejlesztés**

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezi;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;



- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a képességeket tudatosan és rendszeresen fejleszti.

#### Versengések, versenyek

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

#### Prevenció, életvitel

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

#### Egészséges testi fejlődés, egészségfejlesztés

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

**Legfontosabb feladata a tantárgynak: Felnőtt, önálló életének is legyen része a rendszeres testmozgás és az egészséges életmód, táplálkozás, kerülje az egészségkárosító életmódot, legyen igénye a rekreációra, sportra.**

#### **Tankönyv kiválasztás:**

A munkaközösség valamennyi tagja egyetértésben oktatja a testnevelés tantárgy elméleti követelményeit. A jelenleg a piacon levő legjobb könyv:

**Érettségi mintatételek és témakörök vázlata testnevelésből - közép-és emelt szinten**

Székely Márta - Maxim Könyvkiadó , Megjelenés: 2018. február 08.

Illetve a másik, amit még tudunk használni:

#### **HOGYAN CSINÁLJAM? -KÉTSZINTŰ TESTNEVELÉS ÉRETTSÉGI (4. JAVÍTOTT KIADÁS)**

Köntös Zoltánné Tóth Andrea – és Reigl Mariann, 2017.

Az elmúlt időszakban nagyon fontos a digitális oktatás szerepe. Testnevelésre kevésbé hatékony ez a módszer, de mégis van segítség, jó oktató anyagokat találhatunk a [https://zanza.tv/testnevelés\\_es\\_sport](https://zanza.tv/testnevelés_es_sport) portálon, ami az elméleti oktatást segíti elő.

#### **Magasabb évfolyamba lépés kritériumai:**

## **Évfolyam: 11.**

Megfelelő mértékben bővült a tanulók sportokkal kapcsolatos ismerete is. A már eddig tanultakat alkalmazza mind szinten tartás, mind kondicionális képzés, mind a sport iránti igények kielégítésében.

### **Követelmény**

A tanulók értsék meg, miért fontos a rendszeres sportolás az egészség megőrzésében, és éljenek is ennek megfelelően. Válasszanak maguknak legalább három sportágat, amivel majd az iskola elhagyása után is szívesen és rendszeresen foglalkoznak. Legyenek tisztában azzal, hogyan is kell felépíteni egy sporttevékenységet (pl. tudják mikor és miért kell bemelegítést végezni). Javítsák egyéni teljesítményüket, tudatosan fejlesszék képességeiket és mindezek érdekében jellemükben is alakítsanak ki olyan pozitív tulajdonságokat, amelyek mindezek eléréséhez segítséget adnak (pl. kitartás, akaraterő).

Legyenek képesek az önellenőrzésre, pl. tudják, meddig mehetnek el saját testük erősítésében, lazításában, tudjanak pulzust számolni mind nyugalmi helyzetben, mind terhelés után és abból legyenek képesek következtetéseket levonni kondicionális állapotukra, illetve a terhelés milyenségére vonatkozóan. A tanulók a vizsgakövetelményekben és a felvételi anyagokban szereplő sportágakban, testgyakorlatokban minimum a jártasság, de még inkább a készség szintjére jussanak el.

Legyenek tisztában a tanult sportok szabályaival és tudják azokat alkalmazni sportolás közben. Kondicionális és koordinációs képességük legyen a vizsga-követelményeknek megfelelő.

Csapatjátékokban tudjanak megfelelően és eredményesen együttműködni társaikkal. A sportszervezés iránt érdeklődő tanulók tudjanak önállóan sportversenyeket, sport délutánokat rendezni, játékot vezetni, ismerjék a jegyzőkönyvek vezetését, a sportszerek összeszerelését, szakszerű elpakolását. Tudjanak tanuló társaikkal igazságosan és sportszerűen bánni.

### **TOVÁBBHALADÁS FELTÉTELEI -A tizenkettedik évfolyamba**

**Gimnasztikai** gyakorlat bemutatása során képes legyen minimum 32 ütemű, inkább 48 ütemű összefüggő gyakorlatsort megcsinálni, bemutatni. Ami kicsi finomítások után tökéletessé válhat a következő tanévben, az érettségi követelményeknek megfelelően.

Tudjon **kötélre mászni**, vagy esetenként **függeszekedni**. Az időkeretbe nem feltétlen kell beleférni, mert még a következő éve során javulhat a teljesítménye idő szempontjából.

Javuljon **atlétikai** futó-, ugró-, és dobóteljesítménye és technikája az előző évfolyamokhoz képest. Értjen el teljesítménye alapján minimum 12% az atlétikai számokból, de inkább 50%-ot. Koordinációs készsége fejlődjön.

Képes legyen a **szertorna** gyakorlatait, gyakorlatsorait önállóan, segítség nélkül megcsinálni, bemutatni. Egy-két elem kivételével, ami még tökéletesíthető. Merjen szekrényt ugrani, legyen meg a támaszugrás alapja. A gyűrű és a gerenda alapvető elemeivel legyen tisztába. Segítségadás nélkül tudjon végrehajtani összefüggő gyakorlatsorokat a választott tornaszerein.

Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.

Legyen képes aktívan részt venni legalább **két sportjátékban, inkább háromban**. Tudják alkalmazni az alapvető technikai elemeket, és azok taktikai alkalmazásában rejlő fontosabb kombinációkat. Az érettségi követelményeknek megfelelően tudjon dönteni, melyik sportjátékot fogja a következő tanévben választani. A bemutatandó feladatrészeket a képességeinek megfelelő módon, maximális erőbefektetéssel végezze.

Legyen járatos a **küzdősportok** világában. Merje megcsinálni a judo elemeit (esés állásból, csúsztatott esés, judo gurulás) és ismerje a birkózás alapvető szabályait, (dulakodás, hídban forgás... stb) és képességéhez mérten csinálja meg ezeket a gyakorlatokat.

Tudjon folyamatosan **leúszni** 400-500 m-t legalább egy úszásnemben. Fejlődjön állóképessége a másik két úszásnemben is (200-300 m).

Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva, vegyen részt aktívan az órákon, vegyen részt maximálisan a gyakorlati felkészítő órákon, bemutatása legyen értékelhető az érettségi szempontok alapján.

Az **elméleti órákon** legyen aktív. Hozzászólásaival segítse a tanóra menetét. A számonkéréseken vegyen részt, akár szóban, akár írásban és teljesítse a tőle elvárható követelmények minimum 50%-át.

Így tizenkettedik évfolyamba léphet.

## **Évfolyam: 12.**

Az elmúlt évek alatt lehetőség nyílt nagyon sok sportág alapjainak biztos elsajátítására. Megfelelő mértékben bővült a tanulók sportokkal kapcsolatos ismerete is. A már eddig tanultakat alkalmazza mind szinten tartás, mind kondicionális képzés, mind a sport iránti igények kielégítésében.

### **Követelmény**

A tanulók értsék meg, miért fontos a rendszeres sportolás az egészség megőrzésében, és éljenek is ennek megfelelően. Válasszanak maguknak legalább három sportágat, amivel majd az iskola elhagyása után is szívesen és rendszeresen foglalkoznak. Legyenek tisztában azzal, hogyan is kell felépíteni egy sporttevékenységet (pl. tudják mikor és miért kell bemelegítést végezni). Javítsák egyéni teljesítményüket, tudatosan fejlesszék képességeiket és mindezek érdekében jellemükben is alakítsanak ki olyan pozitív tulajdonságokat, amelyek mindezek eléréséhez segítséget adnak (pl. kitartás, akaraterő).

Legyenek képesek az önellenőrzésre, pl. tudják, meddig mehetnek el saját testük erősítésében, lazításában, tudjanak pulzust számolni mind nyugalmi helyzetben, mind terhelés után és abból legyenek képesek következtetéseket levonni kondicionális állapotukra, illetve a terhelés milyenségére vonatkozóan. A tanulók a vizsgakövetelményekben és a felvételi anyagokban szereplő sportágakban, testgyakorlatokban minimum a jártasság, de még inkább a készség szintjére jussanak el.

Legyenek tisztában a tanult sportok szabályaival és tudják azokat alkalmazni sportolás közben. Kondicionális és koordinációs képességük legyen a vizsga-követelményeknek megfelelő.

Csapatjátékokban tudjanak megfelelően és eredményesen együttműködni társaikkal. A sportszervezés iránt érdeklődő tanulók tudjanak önállóan sportversenyeket, sport délutánokat rendezni, játékot vezetni, ismerjék a jegyzőkönyvek vezetését, a sportszerek összeszerelését, szakszerű elpakolását. Tudjanak tanuló társaikkal igazságosan és sportszerűen bánni.

**Ha Középiskolai tanulmányait testnevelés tantárgyból befejezte, és érettségi vizsgára bocsátható, akkor:**

**Érettségi vizsgát tehet a tantárgyból, amennyiben ezt időben írásban jelzi februárban.**

### **Érettségi vizsgához szükséges követelmények:**

Középszintű vagy Emeltszintű vizsgától függően:

Megfelelő kondicionális-, és koordinációs képességek megléte. Erő-, (Kötélmászás) Gyorsaság-, Állóképesség megléte – egyéntől függően.

**Gimnasztika: 48 -64 ütemű szabad-gyakorlatsor bemutatása, bemelegítés fontosságának tudatossága.**

**Kötélmászás-** tőle maximálisan elvárható idő alatt érjen az 5 méteres kötél tetejére a megfelelő mászótechnikával.

**Torna** – szertorna, - különböző szereken – legyen képes az eddig megtanult elemekből összefüggő gyakorlatsor bemutatására, összekötő elemekkel együtt. Az érettségi követelményeknek megfelelően. Tornászos, fegyelmezett testtartással mutassa be az előírt gyakorlatsort talajon, gerendán, gyűrűn, szekrényugránál figyeljen az ugrás első és második ívére.

**Labdajátékok** szabályainak ismerete, alapvető jártasság az egyes /választott/ labdajátékban, legalább két sportjáték bemutatása elvárható, emelt szinten három. Helyes, szabályos mozgás (Labdával-, Labda nélküli mozgás) a megfelelő pályán, megfelelő méretű labdával. Feladatok megoldásánál törekedjen a hibátlan kivitelezésre, hogy az érettségien minél több pontot kapjon.

**Önvédelmi** gyakorlatokat tudjon végrehajtani, mind a judo, mind a birkózás sportágban. Ismerje a megfelelő mozgásformákat.

**Atlétika** – legyen megfelelő az ugrás-, futás-, dobás készsége, állóképessége. A megfelelő mozgásformákat tudja jól alkalmazni. Az érettségi követelmény szinteken a lehető legjobban teljesítsen, ugrásban, futásban, dobásban hozza ki magából a maximumot.

Tudjon folyamatosan **leúszni** 400-500 m-t legalább egy úszásnemben. Fejlődjön állóképessége a másik két úszásnemben is (200-300 m), időre teljesítse a kívánt szinteket.

**Elméleti tudását bizonyítsa.** Tudja az egyes sportágak (atlétika, úszás, labdajátékok, sportjátékok, torna, önvédelem, olimpia történet, sporttörténet...stb) szabályait, az egyes testnevelési témák alapvető logikai összefüggéseit, ismereteit tudja alkalmazni, pályaméreteket, pályákhoz tartozó eszközöket, területeket ismerje. A sporthoz kapcsolódó higiénias követelményekkel legyen tisztában.

Ismerje a sporttörténelem legfontosabb eseményeit, olimpiákon, világversenyeken legeredményesebb sportolóinkat felsorolja, elért eredményeikkel legyen tisztában. Tudjon összefüggően legalább 12 percig egy témáról beszélni.