

TESTNEVELÉS

ÁLTALÁNOS ISKOLAI TAGOZAT

1-4. ÉVFOLYAM

5-8. ÉVFOLYAM

GIMNÁZIUMI TAGOZAT

NYOLC ÉVFOLYAMOS GIMNÁZIUM

5-12. ÉVFOLYAM

NÉGY ÉVFOLYAMOS GIMNÁZIUM

9-12. ÉVFOLYAM

Tartalom

TESTNEVELÉS TANTERV.....	2
Az iskolai testnevelés alapvető oktatási-nevelési céljai:	3
A Bolyai - tanterv struktúrája és az azt meghatározó tényezők:	3
A tanterv összóraszám:.....	4
Tematikai egység/fejlesztési cél az 1-4. évfolyamokon:	4
Tematikai egység/fejlesztési cél az 5-8. évfolyamokon:	4
Tematikai egység/fejlesztési cél az 9-12. évfolyamokon:	5
Értékelés	5
Az értékelés összetevői:	5
A tanterv alkalmazásának feltételei:	5
TESTNEVELÉS ÉS SPORT - 1–4. évfolyam	5
1. évfolyam	6
2. évfolyam	17
3. évfolyam	29
4. évfolyam	41
5. évfolyam	56
6. évfolyam	73
7. évfolyam	89
8. évfolyam	105
TESTNEVELÉS ÉS SPORT - 9–12. évfolyam	121
9. évfolyam	122
10. évfolyam	139
11. évfolyam	155
12. évfolyam	171

TESTNEVELÉS TANTERV

A NYME Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium helyi tanterve *testnevelés tantárgyból* a kerettantervek kiadásának és jogállásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet mellékletei alapján készült el:

- 1. melléklet - Kerettanterv az általános iskola 1-4. évfolyamára
- 2. melléklet - Kerettanterv az általános iskola 5-8. évfolyamára
- 3. melléklet - Kerettanterv a gimnáziumok 9-12. évfolyama számára
- 5. melléklet - Kerettanterv a gimnáziumok 5-12. évfolyama számára.

Az iskolai testnevelés alapvető oktatási-nevelési céljai:

- A testnevelés és sport, a *testmozgás megszerettetése*, a mozgás iránti igény és szükséglet felkeltése, fenntartása, kielégítése és *felnőttkorba való átmentése*.
- Egészséges, edzett fiatal emberek nevelése, a tanulók *egészséges testi-lelki fejlődésének* és cselekvéskultúrájának (fejlettségi szintjükhöz igazodó) konkrét mozgásos feladatokkal való biztosítása.
- A társas kapcsolatok, a feladatokkal járó fizikai kontaktusok, a közösségi sikerélmények, továbbá a legfontosabb magyar sporttörténeti események megismertetésével a *nemzeti öntudat és a hazafias érzés* kialakítása, megerősítése.
- A mindennapi életben is nélkülözhetetlen mozgáskészségek kialakítása, a közösségi, társadalmi jártasságok, készségek és képességek, a *szociális kompetencia* kialakítása.
- A természeti környezethez alkalmazkodó jártasságok, készségek és képességek, a *környezettudatosság* kialakítása.
- A kulturált viselkedés társadalmilag kialakult és kialakítandó mozgáskészletének közvetítése és alkalmazásának elősegítése.
- Az *önismeret, ön-, és társértékelés* kialakítása, a tanulók kedvező erkölcsi - és akarat tulajdonságainak formálása.
- Az egészséges életmód kialakítása, a *testi-lelki egészségre nevelés*.
- Az általános és speciális, valamint a sportági mozgásanyag közvetítése, amelyek tartalmazzák és alapját képezik a *szabadidős tevékenység egészségmegőrző* funkciójának.
- A testalkati torzulások kialakulásának megelőzése, valamint az egészségkárosodások fokozódásának megakadályozása.
- A cselekvés szabadságának és örömeinek biztosítása, kreatív, alkotó szemléletet magába foglaló *kezdeményező-készség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztése.
- A testkultúra és tánc kultúra iránti érdeklődés felkeltése, az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztése.

A Bolyai - tanterv struktúrája és az azt meghatározó tényezők:

Az NYME Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziumban, szakosított a testnevelés már alsó tagozat minden évfolyamán. Ez adja a tanterv egyik pillérét. A folyamatosság, a 12 évfolyamos iskolaforma a másik. Ez teszi lehetővé bizonyos sportági eszközök és célok-szakmailag indokolt - hangsúlyosabb megvalósítását. Az *úszás sportág* hangsúlyozott jelenléte az iskola saját tanuszodájának köszönhető.

Tanuszodánk, mint az infrastrukturális feltételrendszerünk nagyon fontos lehetősége, nagyban befolyásolja a mindennapos testnevelés megvalósíthatóságának lehetőségét. Az úszástanulás szenzibilis időszaka döntően a kisiskolás kor, és a hozzá kapcsolódó felső tagozatos időszak pár évfolyama. Természetesen a tanuszoda mérete, valamint a gyerekek életkorából adódó testméretük is indokoltá teszi, hogy ezen életkori szakaszokban valósítsuk meg az úszásoktatásunkat.

A kerettantervben meghatározottak szerint a 12 évfolyamot magába foglaló iskolarendszerünk 4+4+4-es tagozódást mutat, ami az alaprendszeren belül egy 4+2+4+2-es osztást is magában hordoz. Az első négy évfolyam után (külső iskolákból) lehetőség van az átjárásra, így az 5-6. évfolyamnak a híd szerepét is be kell töltenie kétféle értelemben is (külső iskolák – Bolyai között, alsó tagozat – gimnázium között).

Az első négy évfolyamon a természetes mozgásformákba ágyazva meghatározó a *hely- és helyváltoztató tematikai egység*, valamint az *úszással összefüggő mozgásos tevékenység*, ami tanuszodai lehetőségünkéből adódik. E két alappillér mellett természetesen jelen vannak a klasszikus sportági területek: a tornához, atlétikához, labdajátékokhoz, valamint a küzdősportokhoz kapcsolódó mozgásformák.

Az 5-8. évfolyamokon meghatározó a *sportjátékokra* és a *torna sportág mozgásanyagára* tervezett időkeret, s jelentős teret kapnak az *alternatív természetben űzhető sportágak* is. Helyi adottságainkat kihasználva ebben az időszakban is lehetőséget kívánunk biztosítani az úszás oktatására, melyet a hatodik évfolyam végén a Pedagógiai Programunkban is rögzített úszásvizsgálattal zárunk le.

A klasszikus gimnáziumi időszakban, a 9-12. évfolyamokon a *sportjátékok* tantervbe illesztése még nagyobb hangsúlyt kap, s ezzel párhuzamosan az *alternatív természetben űzhető sportágak* mozgásanyaga is. E két terület mellett – a tanulók életkorából adódó kognitív lehetőségeket megragadva – az *egészségkultúra-prevenció* tematikai egység ismeretanyaga meghatározó. Ezen iskolafokon is maximálisan igyekszünk kihasználni az *úszás* oktatásában rejlő lehetőségeket.

A 11-12. évfolyamos tanulóknak lehetőségük van testnevelés emelt-, vagy középszintű érettségire jelentkeznük. Eredményes felkészítésüket az érettségi vizsgarendszer elméleti és gyakorlati követelményeinek megfelelően fakultációs rendszerben, emelt órászámmal biztosítjuk, ahol a kerettanterv tematikai egységeiben megfogalmazott tananyag elmélyítése a cél.

A tanterv összórárszáma:

Az egyes évfolyamok heti órárszáma :

Évfolyam	órárszám
1.	5
2.	5
3.	5
4.	5
5.	5
6.	5
7.	5
8.	5
9.	5
10.	5
11.	5
12.	5

Tematikai egység/fejlesztési cél az 1-4. évfolyamokon:

- Előkészítő és preventív mozgásformák
- Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák
- Manipulatív természetes mozgásformák
- Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban
- Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban
- Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban
- Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban
- Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban
- Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben

Tematikai egység/fejlesztési cél az 5-8. évfolyamokon:

- Természetes és nem természetes mozgásformák
- Úszás és úszó jellegű feladatok
- Sportjátékok
- Atlétikai jellegű feladatok
- Torna jellegű feladatok
- Alternatív környezetben űzhető sportok
- Önvédelmi és küzdőfeladatok

Tematikai egység/fejlesztési cél az 9-12. évfolyamokon:

- Sportjátékok
- Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák
- Atlétikai jellegű feladatok
- Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek
- Önvédelem és küzdősportok
- Úszás és úszó jellegű feladatok
- Egészségkultúra – prevenció

Értékelés

Testnevelés tantárgyból első és második évfolyamon félévkor és év végén is szöveges értékeléssel minősítjük a tanulókat. Harmadik és negyedik évfolyamon félévkor és év végén, valamint az 5-12. évfolyamokon az értékelés osztályzattal történik.

Az értékelés összetevői:

Tanórai komponensek:

- játék-, versenyszabály-, sportszer- és létesítmény ismeret,
- szervezési ismeretek, aktivitás,
- taktika ismeretek (játékban, versenyben),
- technikai ismeretek,
- egészséges sport- és versenyszellem,
- munkamorál, munkafegyelem,
- aktivitás, kezdeményezőkézség az órán,
- effektív teljesítmény,
- önmagához viszonyított fejlődés.

Tanórán kívüli komponensek:

- tanórán kívüli egyéb sportos tevékenységek,
- sportági eredmények,
- tanórán kívüli iskolai testnevelés.

A tanterv alkalmazásának feltételei:

A testnevelés tanításához a következő infrastrukturális feltételrendszer áll rendelkezésre:

- Egy 26 x 14 méteres tornaterem, mely elválasztófüggönnyel ketté osztható.
- Egy 32 x 18 méteres tornaterem, mely elválasztófüggönnyel ketté osztható, s az egyik végfalán *mászófal* van kialakítva.
- Egy 8 x 15 méteres tanuszoda.
- Sportudvar, amely magába foglal:
 - négysávos rekortán futópályát 110 méter hosszúságban,
 - 40 x 20 méteres aszfaltos kispályás labdarugó pályát,
 - két aszfaltos kosárlabda pályát,
 - egy távolugró gyakorlóhelyet,
 - egy súlylökő kört.

A testnevelés munkaközösség minden kinevezett tagja egyetemi végzettséggel rendelkező szaktanár.

TESTNEVELÉS ÉS SPORT **1–4. évfolyam**

A NAT bevezető és kezdő szakaszában a testnevelés és sport tanítása-tanulása a testkultúra elemeiből nyert értékekből olyan testi műveltséggel (ismeretekkel, jártasságokkal, készségekkel, képességekkel) ruházza fel a kisiskolásokat, amely későbbi cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat megalapozza.

A testnevelés műveltségterület tartalmai az alapfokú nevelés-oktatás *1–2. évfolyamán* a természetes (alap-) mozgáskészségek, illetve a pszichomotoros képességek játékos fejlesztésére, azok változatos, sokrétű és tudatos alkalmazására épülnek.

A *3–4. évfolyamon* a mozgáskészségek tovább stabilizálódnak, az előzetes mozgástapasztalatokra építve tovább fejlődnek, és a mozgástanulás magasabb szintjére kerülnek. Az alapkészségek fejlesztésének folyamatában a komplexebb, neheztített körülmények közötti végrehajtások válnak uralkodóvá.

A közvetlen szemléleten és cselekvésen alapuló gondolkodás szakaszában minden kisgyerek igényli a differenciálást, az egyéni képességeknek megfelelő haladást. A kezdeti egyenlőtlenségek kiegyensúlyozása és az azt követő többnyire differenciált fejlesztés aránya csökken. A tanítás-tanulás folyamatában minden szereplő a motiválás és a tanulásszervezés eredményeként már a teljesítményekre összpontosít. *Ez az időszak biológiailag determináltan ideális a mozgástanulás és a sportműveltség megalapozására.*

KERETTANTERVI ÓRASZÁMOK LEBONTÁSA az 1-4. évfolyam				
	1. évf.	2. évf.	3. évf.	4. évf.
Előkészítő és preventív mozgásformák (gimnasztika)	10	10	10	10
Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	30	25	16	27
Manipulatív természetes mozgásformák (dobás, rúgás, ütés, elkapás...)	18	18	25	32
Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	15	15	15	15
Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	15	15	20	20
Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	15	15	15	15
Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	5	10	7	7
Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	57	57	57	39
Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben (tanuszodában!)	15	15	15	15
Összesen:	180	180	180	180

1. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása.</p> <p>Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése.</p> <p>A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása.</p> <p>A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</p> <ul style="list-style-type: none"> Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon. <p>Gimnasztika:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. <p>Játék:</p> <ul style="list-style-type: none"> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok és feladatjátékok versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Motoros tesztek végrehajtása. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése.</p> <p>A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerincvédelmi módjának megismerése.</p> <p>A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek.</p> <p>Alapvető tartásos és mozgásos elemek szakkifejezéseinek megértése, a testrészek ismerete.</p> <p>Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő.</p> <p>Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p>		<p><i>Matematika:</i> számтан, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>

Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítását jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.</p> <p>Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.</p> <p>A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A szökdelések – ugrások, a fordulatok, a gurulások–átfordulások, valamint a támaszok gyakorlása részben a tanuszodánkban valósul meg a „Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban” tematikai egység órakeretében!</i></p> <p>Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; ▪ Utánzó mozgások. ▪ Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán. ▪ Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása. <p>Lendítések és körzések:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása. <p>Hajlítások és nyújtások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan. <p>Fordítások és fordulatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”). ▪ Fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással. <p>Tolások és húzások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel. ▪ Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban. 		<p><i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>

<p>Emelések és hordások:</p> <ul style="list-style-type: none"> Társemelések és társhordások párokban. <p>Függés- és lengésgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. <p>Egyensúlygyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból. <p>Gurulások, átfordulások:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba és sebességgel. <p>Támaszok:</p> <ul style="list-style-type: none"> Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át. <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás végrehajtásának útvonala.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.</p> <p>Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.</p> <p>A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Dobások (gurítások) és elkapások:</p> <p><i>A dobások-elkapások gyakorlása gumilabdával részben a tanuszodánkban valósul meg a „Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban” tematikai egység órakeretében!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások. Alsó, felső, mellső dobások. Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. <p>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. <p>Labdavezetések kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban. <p>Ütések testrésszel és eszközzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra. <p>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:</p> <ul style="list-style-type: none"> Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete.</p> <p>Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai.</p> <p>Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.</p> <p>A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.</p>		<p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Informatika:</i> médiainformatika.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása.</p> <p>A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése.</p> <p>A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése.</p> <p>A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása.</p> <p>Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele.</p> <p>A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Torna-előkészítő mozgásanyag. ▪ Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). ▪ Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkáról megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). ▪ Kötél és/vagy rúdmaszás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű maszás). <p>Tánc</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A fantázia és képzelet megjelenítése játékosan, önállóan alkotott mozgásokon keresztül zenére (kreatív tánc). <p>Tornához és táncához kapcsolódó játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. ▪ A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyógyarapodó és kapuzó játékok. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága.</p> <p>A táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete.</p> <p>A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kigyóvonal, csigavonal.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése.</p> <p>A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.</p>	

Ismeretek/Fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Az ugrások-szökdelések, a dobások mozgásformáinak gyakorlása részben a tanuszodánkban valósul meg a „Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban” tematikai egység órakeretében.</i></p> <p>Járás és futás mozgásformái:</p> <ul style="list-style-type: none"> Egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal,. <p>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</p> <ul style="list-style-type: none"> Egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal. <p>Dobások mozgásformái:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ülésből, féltérdelésből, állásból próbálkozás kislabdahajítással a távolság növelésével, célba dobások. <p>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyszerendszerében</p> <ul style="list-style-type: none"> Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés. Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.</p>		<p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p>
Kulcsfogalmak/fogalmak	<p>Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaskodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskezilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során. <p>Labdarúgás:</p> <ul style="list-style-type: none"> Labda terelgetése, megrúgása, guruló labda megállítása. Lábmunka fejlesztésére szolgáló gyakorlatok: egyszerűbb fogójátékok - átfutójátékok. <p>Szivacskezilabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Passzgyakorlatok, kapura lövések. <p>Minikosárlabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Labda fogása és elfogása, gurítás - terelgetés, labdavezetés helyben, önmagának feldobott labda elkapása, labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok. Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. <p>Miniröplabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával. <p>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> Célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 5 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Tárostolások és húzások: <ul style="list-style-type: none"> Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Kötélhúzások: <ul style="list-style-type: none"> Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompítások: <ul style="list-style-type: none"> Előre, hátra, oldalra, le és át. Küzdőjátékok. <ul style="list-style-type: none"> Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal. 		<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erő kifejtés, sportszerűség, düh, erő kifejtés, csel.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 57 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megváltozott tanulási környezethez való alkalmazkodással párhuzamosan, az új közegben történő gyakorláshoz szükséges magatartási és balesetvédelmi szabályrendszer kialakítása. A vízben történő biztonságos tájékozódás, a vízbiztonság és a vízszert meg alapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<i>Iskolánk tanuszodával rendelkezik, amely mint infrastrukturális feltételrendszer döntően befolyásolja a mindennapos testnevelés megvalósíthatóságának lehetőségét.</i> <i>Az úszástanulás szenzibilis időszaka döntően a kisiskolás kor, és a hozzá kapcsolódó felső tagozatos időszak pár évfolyama. Természetesen a</i>		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra.

<p><i>tanuszoda mérete, valamint a gyerekek életkorából adódó testméretük is indokoltta teszi, hogy ezen életkori szakaszokban valósítjuk meg az úszásoktatásunkat.</i></p> <p><i>A kerettantervben meghatározottak értelmében „Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás”. A tanuszodai lehetőségünk maximális kihasználtságával a 10 %-os szabad órakeretet is az ÚSZÁSOKTATÁS eredményessége érdekében tervezzük felhasználni!</i></p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A vízhez szoktatás gyakorlatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> Járás a vízben; medence szélén végzett úszómozdulatok; merülési gyakorlatok; vízbeugrások; siklás- és lebegési gyakorlatok, a légzésszabályozást segítő gyakorlatok; ismerkedés a mélyvízzel. A téri tájékozódás, térérzékelés fejlesztése kisvízben. Játékos vízhez szoktató gyakorlatok koordinációs és erőfejlesztő céllal. <p>Úszás</p> <ul style="list-style-type: none"> Lebegés, siklás, vízbiztonság kialakítása, Gyorsúszás, hátúszás kar - lábtempó oktatása. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Úszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p>		<p><i>Környezetismere t: a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink , szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.</i></p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt.</p> <p>Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Iskolánk tanuszodai lehetőségét kihasználva a vízben, mint természetes közegben az úszásra, mint egészségmegőrző szabadidős sportolási lehetőségre építve labdás játékokat, illetve csapatjátékokat tervezünk megismertetni, oktatni.</i></p> <p>Játékok a vízben:</p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom: dramatikus játékok.</i></p> <p><i>Környezetismere t: éghajlat, időjárás.</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> Vízhezszoktató, úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, kidobók, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az alternatívan, a vízben megvalósítható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete.</p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei az 1. évfolyam végén, a 2. évfolyamba lépés követelményei.</p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása. A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete. Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat. A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban. A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igényné és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i> Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön. Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben. A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.</p>
---	--

	<p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i> Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben. A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i> Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása. Tudatos levegővétel. Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés, lábtempózás. Bátor vízbeugrás.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i> Használható tudás a vízben, mint természetes közegben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról. A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.</p>
--	---

2. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető tartásos és mozgásos elemek felismerése, pontos végrehajtása.</p> <p>A testrészek megnevezése.</p> <p>A testnevelésórák alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.</p>	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A testnevelés optimális tanulási környezetének kialakítása.</p> <p>Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megismertetése.</p> <p>A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása.</p> <p>A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</p> <ul style="list-style-type: none"> Egy- és kétsoros vonal, sor, oszlop, többes oszlopok, félkör és kör alakzatok, (szét)szórt alakzat, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon. <p>Gimnasztika:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal, eszközök felhasználásával vagy eszköz nélkül. Egyszerű nyújtó, erősítő és lazító, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően eszközzel vagy eszköz nélkül. Játékos gyakorlatsorok zenére, zenés gimnasztika. Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Koordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel. Testséma- és testérzékelés-fejlesztő játékos gyakorlatok. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal. <p>Játék:</p> <ul style="list-style-type: none"> A térbeli tudatosságot és a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő szerepjátékok és feladatjátékok versenyjelleggel. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok. Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai. Motoros tesztek végrehajtása. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A bemelegítés és levezetés helyének és szerepének megértése.</p> <p>A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek, a medence középhelyzetének, az iskolatáska-hordás gerinckímélő módjának megismerése.</p> <p>A motoros tesztekkel kapcsolatos alapvető ismeretek.</p> <p>Higiéniai alapismeretek: izzadás, mosakodás, váltócipő.</p> <p>Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p>	<p><i>Matematika:</i> számтан, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometriai alakzatok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, tájékozódás, helymeghatározás, az emberi szervezet megfigyelhető ritmusai.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> megismerő és befogadó képesség, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>

Személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Bemelegítés, levezetés, fáradás, pihenés, feszítés, nyújtás, erősítés, ernyesztés, alakzat, testtartás, fájdalomküszöb, relaxáció, testrész, egészség, higiénia, felelős viselkedés, erő, lábtorna, izomláz, folyadékpótlás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban. A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése. A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A szökdelések – ugrások, a fordulatok, a gurulások–átfordulások, valamint a támaszok gyakorlása részben a tanusodánkban valósul meg a „Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban” tematikai egység órakeretében!</i> Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások: <ul style="list-style-type: none"> Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; Utánzó mozgások. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán. Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása. Lendítések és körzések: <ul style="list-style-type: none"> Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban; ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása. Hajlítások és nyújtások: <ul style="list-style-type: none"> Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással. Fordítások és fordulatok: <ul style="list-style-type: none"> Fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással. Fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan. 		<i>Matematika:</i> térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai. <i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.

<p>Tolások és húzások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erő kifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel. ▪ Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban. <p>Emelések és hordások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Társ emelések és társhordások párokban. <p>Függés- és lengésgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. <p>Egyensúlygyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Különböző testrészekben és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken. ▪ Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból. <p>Gurulások, átfordulások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vízszintes tengely és hossz tengely körül; különböző testrészekben, irányokba és sebességgel. <p>Támaszok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. ▪ Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át. ▪ Lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre. <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. ▪ A közösség összeteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. ▪ A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás végrehajtásának útvonala.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete.</p> <p>A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erő kifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	<p>Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában.</p> <p>A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés.</p> <p>A sporteszközök szabadidős használata igénygyé és örömförassá válása.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése.</p> <p>Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása.</p> <p>A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Dobások (gurítások) és elkapások:</p> <p><i>A dobások-elkapások gyakorlása gumilabdával részben a tanuszodánkban valósul meg a „Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban” tematikai egység órakeretében!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások. Alsó, felső, mellső dobások. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal. <p>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. 2–3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával. <p>Labdavezetések kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban. Labdavezetés közben megállás, elindulás. <p>Ütések testrésszel és eszközzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelvű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra. <p>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:</p> <ul style="list-style-type: none"> Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete.</p> <p>Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai.</p> <p>Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése.</p>		<p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Informatika:</i> médiainformatika.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.</p>

A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön. Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben. A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A pozitív megerősítés és a hibajavítás, valamint a segítségadás elfogadása. A tér-, izom- és egyensúlyérzékelés fejlesztése. A helyes testtartás kialakítása, a mozgások esztétikus végrehajtása, a ritmus és mozgás összhangjának megteremtése. A test fölötti kontroll szerepének tudatosítása. Az improvizációs készség fejlesztése, a tánc egyre pontosabbá, felszabadultabbá, kreatívabbá tétele. A magyar népi kultúra iránti érdeklődés felkeltése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna <ul style="list-style-type: none"> Torna-előkészítő mozgásanyag. Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik az egyéni kompetenciákhoz igazodva talajról, ugródeszkaról megfelelő magasságú svédsekre nyre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). 2–4 mozgásforma kapcsolatából alkotott egyszerű tornagyakorlatok végrehajtása. Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy játszótéri eszközökön. Kötél és/vagy rúdmaszás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű maszás). Tánc <ul style="list-style-type: none"> A zene hangulatának, dinamikájának kifejezése a gyermeki kreativitás által. Páros és csoportos egyszerű térformájú motívumfűzések. Tornához és táncához kapcsolódó játékok		<i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, improvizáció, ritmikai ismeretek. <i>Környezetismeret:</i> az élő természet alapismeretei.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Szerep- és szabályjátékok, illetve kreatív és kooperatív játékok torna, illetve tánc jellegű mozgásformák beépítésével. ▪ A néphagyományból ismert, sport jellegű, párválasztó, fogyógyarapodó és kapuzó játékok. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Mozgáskapcsolatok a testrészek és a társak viszonylatában, a térbeli tudatosság összetevőinek felismerése, saját és a társak testi épségének fontossága.</p> <p>A táncokkal kapcsolatos alapfogalmak, néhány néphagyomány ismerete.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornaszer, spicc, feszes testtartás, támasz, függés, egyensúlyozás, ritmuskövetés, tornaelem, mászókulcsolás, megkülönböztetés, felismerés, kör, sor, pár, kapu, lépés (motívum), rögtönzés (improvizáció), tempó, kígyóvonal, csigavonal.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A természetes mozgásformák, sokoldalú alkalmazása az atlétikai jellegű mozgások végrehajtása során. A Kölyökatlétika mozgásanyagának gyakorlása során az ügyesség, koordinációs képesség fejlesztése; a mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. A gyakorlási folyamat során az önértékelés fejlesztése, a gyakorlás fontosságának, hatásának tudatosítása az ügyesség, és koordináció fejlődésében.	

Ismeretek/Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Az ugrások-szökdelések, a dobások mozgásformáinak gyakorlási lehetőségei részben a tanuszodánkban valósul meg a „Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban” tematikai egység órakeretében.</i></p> <p>Járás és futás mozgásformái:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egyenletes vagy változó sebességgel, különböző irányokba, mozgásútvonalon, különböző lépésfrekvenciával és lépéstávolsággal. <p>Ugrások és szökdelések mozgásformái:</p>	<p><i>Matematika:</i> mérés, mérhető tulajdonságok.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Egyenletes vagy változó ugrástávolsággal, magassággal, irányokban, mozgásútvonalon páros és egy lábon, különböző síkokban, kis ismétlésszámokkal. <p>Dobások mozgásformái:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ülésből, félérdelésből, állásból próbálkozás kislabdahajítással a távolság növelésével, célba dobások. ▪ Lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással. <p>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabályjátékok, feladatjátékok, atlétikai jellegű futások, ugrások és dobások, a Kölyökatlétika eszközkészletének beépítésével, akadálypályákon, kontrollált csapatversenyek formájában. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az energia-befektetés tudatosságának összetevői, a rajthoz kapcsolódó vezényszavak, a dobásokhoz kapcsolódó balesetvédelmi szabályok, idő- és távolságmérés.</p> <p>Kölyökatlétikai eszközök elnevezései, a tanult mozgások ismerete. A kitartás pozitív értéként való elfogadása.</p>	<p>megfigyelése, leírása.</p> <p><i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink.</i></p>
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak</p>	<p>Futóiskola, dobóiskola, ugróiskola, lendületszerzés, elrugaszkodás, repülés, érkezés, elugrás, felugrás, leugrás, karlendítés, sprint (vágta), légzésszabályozás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 15 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése a taktikai gondolkodás megalapozása és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskezilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. ▪ A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során. <p>Labdarúgás:</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Labda terelgetése, megrúgása, guruló labda megállítása. Lábmunka fejlesztésére szolgáló gyakorlatok: egyszerűbb fogójátékok - átfutójátékok. • A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása. Kapura rúgások. <p>Szivacskezilabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passzgyakorlatok, kapura lövések. <p>Minikosárlabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Labda fogása és elfogása, gurítás - terelgetés, labdavezetés helyben, önmagának feldobott labda elkapása, labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok. ▪ Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre. <p>Miniröplabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kosárárintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával. <p>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”. ▪ Sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben. A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelmi és küzdő mozgások gyakorlása közben az önszabályozás fejlesztése. A sérülésmentes eséstechnikák kialakításának elkezdése, a húzások-tolások, emelések és hordások optimális erő kifejtéssel történő végrehajtása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Társtolások és húzások: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel. Kötélhúzások: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből. Esések és tompításaik: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Előre, hátra, oldalra, le és át. 		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p>

Küzdőjátékok. <ul style="list-style-type: none"> Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusának ismerete.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Önkontroll, küzdés, tompítás, esés, erőbedobás, erő kifejtés, sportszerűség, düh, erő kifejtés, csel.	
Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 57 óra
Előzetes tudás	<p>Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása.</p> <p>Tudatos levegővétel.</p> <p>Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés, lábtempózás.</p> <p>Bátor vízbeugrás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A gyorsúszás és a hátúszás technikájának rögzítése.</p> <p>Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><i>Iskolánk tanuszodával rendelkezik, amely mint infrastrukturális feltételrendszer döntően befolyásolja a mindennapos testnevelés megvalósíthatóságának lehetőségét.</i></p> <p><i>A kerettantervben meghatározottak értelmében „Az úszásoktatás helyi döntően alapuló választás”. A tanuszodai lehetőségünk maximális kihasználtságával a 10 %-os szabad órakeretet is az ÚSZÁSOKTATÁS eredményessége érdekében tervezzük felhasználni!</i></p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Hátúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó. <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. <p>Gyorsúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Gyorsúszás lábtempó :</i> hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; <i>Gyorsúszás kartempó:</i> késleltetett kartempó, <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. <i>Rajtok, fordulók:</i> rajtfejes gyakorlatok. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Uuszodai rendszabályok, a vízmélységgel kapcsolatos életvédelmi tudnivalók, az úszástechnikák vezető műveleteinek ismerete, önbizalom és</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra</p> <p>·</p> <p><i>Környezetismeret:</i> a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink, szervezetünk megfigyelhető ritmusai, tájékozódási alapismeretek.</p>

bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Csúszásveszély, lebegés, kartempó, levegővétel, lábtempó, siklás, gyorsúszás, hátúszás, krallozás, mélyvíz, fulladás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	Használható tudás a vízben, mint természetes közegben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról. A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az igény felkeltése a megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránt. Örömteli, közösségekben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Iskolánk tanuszodai lehetőségét kihasználva a vízben, mint természetes közegben az úszásra, mint egészségmegőrző szabadidős sportolási lehetőségre építve labdás játékokat, illetve csapatjátékokat tervezünk megismertetni, oktatni.</i> Játékok a vízben: <ul style="list-style-type: none"> Vízhezszoktató, úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok, vízi csapatjátékok eszközökkel, kidobók, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, egyéb játékok különféle eszközökkel. 		<i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok. <i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az alternatívan, a vízben megvalósítható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz, természetes közeg, játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, együttműködés, sportszerűség.	

A fejlesztés várt eredményei az 2. évfolyam végén, a 3. évfolyamba lépés követelményei.	Előkészítő és preventív mozgásformák A testrészek megnevezése. A fizikai terhelés és a fáradás jeleinek felismerése. Különbségtétel a jó és a rossz testtartás között álló és ülő helyzetben, a medence középhelyzete beállítása. Az iskolatáska gerinckímélő hordása. A testnevelésórak alapvető rendszabályai, a legfontosabb veszélyforrásai, balesetvédelmi szempontjai ismerete.
--	---

	<p>Fegyelmezett gyakorlás és odafigyelés a társakra, célszerű eszközhasználat.</p> <p>A mozgás és a nyugalom harmóniájának felfedezése önmagára és másokra vonatkoztatva.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban . A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> Fejlődés az eszközök biztonságos és célszerű használatában. A feladat-végrehajtások során pontosságra, célszerűségre, biztonságra törekvés. A sporteszközök szabadidős használata igénnyé és örömforrássá válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i> Fesztes tartással, esztétikus végrehajtásra törekedve 2-4 mozgásformából álló egyszerű tornagyakorlat bemutatása. Stabilitás a dinamikus és statikus egyensúlyi helyzetekben talajon és emelt eszközökön. Próbálkozás a zenei ritmus követésére különféle ritmikus mozgásokban egyénileg, párban és csoportban. A párhoz, társakhoz történő térbeli alkalmazkodásra törekvés tánc közben. A tanult tánc(ok) és játékok térformáinak megvalósítása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása változó körülmények között, illetve játékban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i> Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete. A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete. A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i> Az alapvető eséstechnikák felismerése, balesetmentes végrehajtása. A tompítás mozdulatának végrehajtása esés közben. A mozgásának és akaratának gátlása, késleltetése.</p>
--	--

	<p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i></p> <p>Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása.</p> <p>Tudatos levegővétel.</p> <p>Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés, lábtempózás.</p> <p>Vízbeugrással 30 méteren gyorsúszás és hátúszás.</p> <p>Fejesugrás kísérletek.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>Használható tudás a vízben, mint természetes közegben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.</p> <p>A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.</p>
--	---

3. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása. Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása. <p><i>Gimnasztika:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtása Játékos gyakorlatsorok zenére. Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben. Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel. Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkal <p><i>Játék:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok. Keringésfokozó és testtartásjavító játékok. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i></p>		<p><i>Környezetismeret:</i> tájékozódási alapismeretek.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ A biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó gyakorlatok önálló alkotással és végrehajtással. ▪ Motoros, illetve fitsségi tesztek pontosabb végrehajtása. ▪ Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok, a progresszív és az interaktív relaxáció gyakorlatai. ▪ Higiéniai és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai.</p> <p>Higiéniai alapismeretek: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei.</p> <p>Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.</p> <p>Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilá és automatizálttá tétele. Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása . Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A szökdelések – ugrások, a fordulatok, a gurulások–átfordulások, valamint a támaszok gyakorlása részben a tanuszodánkban valósul meg a „Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban” tematikai egység órakeretében!</i> Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Futások dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével. 		<i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. ▪ Haladás kiépített, komplex akadálypályán. <p>Lendítések, körzések:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. <p>Hajlítások és nyújtások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. ▪ Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. <p>Fordítások és fordulatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön. ▪ Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. <p>Tolások, húzások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel. <p>Emelések és hordások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban. ▪ Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. <p>Függés- és lengésgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően. <p>Egyensúlygyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal. <p>Gurulások, átfordulások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. <p>Támaszok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett. ▪ Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel. <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével. ▪ A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok. ▪ A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás végrehajtásának útvonala. Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás.</p>	<p>Matematika: műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.</p>
---	---

Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 25 óra
Előzetes tudás	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása. A finommotorika fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A dobások-elkapások gyakorlása gumilabdával részben a tanuszodánkban valósul meg a „Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban” tematikai egység órakeretében!</i></p> <p>Dobások (gurítások) és elkapások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. ▪ Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra <i>haladó mozgás közben</i>. ▪ Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. <p>Rúgások, labdaútvételek lábbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. ▪ „Dekázás” mindkét láb használatával. ▪ Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. ▪ Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra „dropból” is próbálkozva. <p>Labdavezetések kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. ▪ Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon. ▪ Labdavezetés közben megállás, megindulás. <p>Ütések testrésszel és eszközzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Puha labda ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; ▪ Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szervaszerűen. <p>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. ▪ A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat.</p> <p>A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei.</p> <p>Térbeli és energiabefektetési ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás, droprúgás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása.</p> <p>Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett.</p> <p>Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás.</p> <p>Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek.</p> <p>Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése.</p> <p>A torna- és a tánclemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez.</p> <p>Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése.</p> <p>Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Torna-előkészítő mozgásanyag. ▪ Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). ▪ 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; ▪ Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). ▪ Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy KTK-n. 		<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kötél- és/vagy rúdmászás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű mászás). <p>Tánc:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. ▪ Páros és csoportos, változatos térformájú motívumfűzések, gyermektáncok. <p>Tornához és táncához kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. ▪ Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása.</p> <p>A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játészó”, felkérés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékokban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.	

Ismeretek/Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
--	----------------------------

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Járás- és futás mozgásformái:</p> <ul style="list-style-type: none"> Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erő kifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával; Komplex akadálypályán; Vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt. <p>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egy lábon, különböző síkokban; Távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával. <p>Dobások mozgásformái:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ülésből, féltérdelésből, állásból próbálkozás kislabdahajítással a távolság növelésével, célba dobások. Lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással. Hajító mozgások 3 lépéses dobóritmusban. <p>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</p> <ul style="list-style-type: none"> A Kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az energia-befektetés tudatosságának összetevői.</p> <p>A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései.</p> <p>A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében.</p> <p>Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
---	---

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, gát, forgás, dobóritmus, sarok-talp gördülés.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	<p>Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.</p> <p>Motivált tanulás a játék folyamatában.</p> <p>Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez. A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben. A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása. A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Általános technikai és taktikai tartalmak:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1 ellen. <p><i>Minikosárlabda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában. <p><i>Miniröplabda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Kosárérítés és alkarérítés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban. <p><i>Labdarúgás:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek; labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása <p><i>Szivacskezilabda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal. <p><i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfölényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacskezilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel Célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”. Sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete. Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Labdaív, területvédés, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 7 óra
Előzetes tudás	Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása. A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban. Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése. A sportszerű küzdés iránti igény erősítése. A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése. A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata: <ul style="list-style-type: none"> Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly- kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása. Küzdőjátékok: <ul style="list-style-type: none"> Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.		<i>Környezetismeret:</i> testünk, élelműködéseink
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 57 óra
Előzetes tudás	Az általános uszodai rendszabályok, baleset-megelőzési szempontok ismerete, és azok betartása. Tudatos levegővétel. Kellő vízbiztonság, hason és háton siklás és lebegés, lábtempózás. Vízbeugrással 30 méteren gyorsúszás és hátúszás. Fejesugrás kísérletek.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyorsúszás és a hátúszás technikájának rögzítése. A mellúszás alapjainak elsajátítása. Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Iskolánk tanuszodával rendelkezik, amely mint infrastrukturális feltételrendszer döntően befolyásolja a mindennapos testnevelés megvalósíthatóságának lehetőségét. A kerettantervben meghatározottak értelmében „Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás”. A tanuszodai lehetőségünk maximális kihasználtságával a 10 %-os szabad órakeretet is az ÚSZÁSOKTATÁS eredményessége érdekében tervezzük felhasználni!</p> <p>Gyorsúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása. ▪ <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás levegővétele késleltetett kartempóval, egykaros légvétel; a hármass légvétel kialakítása. ▪ <i>Rajtfejes, átcsapós forduló</i> <p>Hátúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és labdával, vízfekvés javító gyakorlatok. ▪ <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból, levegővétel. ▪ <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. ▪ <i>Rajtfejes, szabályos forduló.</i> <p>Mellúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szárazföldi rávezető gyakorlatok (karmunka, lábmunka. légvétel, ritmus) ▪ <i>Mellúszás lábtempó:</i> siklás hason; mellúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; mellúszás lábtempóval. ▪ <i>Mellúszás kartempó:</i> mellúszás kartempó járásban; mellúszás kartempó korlátnál; kartempó lábbójával <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tanult úszástechnikákkal kapcsolatos fogalmi készlet ismerete, az uszoda élet- és balesetvédelmi ismeretei, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Felfekvés, gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, fejesugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság.

Vizuális kultúra:
tárgy-és
környezetkultúra

Környezetismeret: a víz tulajdonságai, testünk, életműködéseink

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben üzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárási körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A rendelkezésre álló órakeretből mintegy 10 órában iskolánk tanusodai lehetőségét kihasználva a vízben, mint természetes közegben az úszásra, mint egészségmegőrző szabadidős sportolási lehetőségre építve labdás játékokat, illetve csapatjátékokat tervezünk megismertetni, oktatni.</i></p> <p>Játékok a vízben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok; vízi csapatjátékok eszközökkel, kidobók, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, váltóversenyek, egyéb játékok különféle vízi eszközökkel. <p>Korcsolyázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Helyben végzett gyakorlatok:</i> alapállás – pozíció beállítása; lábemelések, fordulások, kisebb ugrások, guggolás-felállás. ▪ <i>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</i> haladással végzett játékos gyakorlatok, korcsolyázó iskolagyakorlatok előre és hátra, egy lábon - két lábon. Megindulás –rajttechnikák. Fékezés technikái. Előre- és hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra, páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az alternatívan, a vízben megvalósítható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete. A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai.</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek.</i></p> <p><i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink ; időjárás, éghajlat.</i></p>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, szabadidő, átadások-átvételek, emberfogás, lefordulás, megúszás, játékszervezés, megindulás – rajttechnikák, fékezés technikái, koszorúlépések
------------------------------------	---

<p>A fejlesztés várt eredményei a 3. évfolyam végén,</p> <p>a 4. évfolyamba lépés követelményei.</p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is. A vezetés helyének és preventív szerepének megértése. A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete. A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása. Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása. A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos végrehajtása. Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos végrehajtása. A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése. A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása. A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i> Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy tánclem összekötése zenére is. A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás. Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során. Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet. A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i> A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete. A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p>
--	---

	<p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.</p> <p>Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.</p> <p>Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.</p> <p>Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.</p> <p>Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.</p> <p>A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.</p> <p>A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása.</p> <p>A grundbirkózás alapszabályának ismerete és alkalmazása.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának megértése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i></p> <p>A tanult gyors-, és hátúszásban 50 méter leúszása biztonságosan.</p> <p>Fejesugrással vízbe ugrás.</p> <p>Az uszodai rendszabályok természetessé válása.</p> <p>A tanult úszásnemek fogalmi készletének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>A tanult szabadidős mozgásformák alapszabályainak ismerete.</p> <p>Használható tudás a vízben, mint természetes közegben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.</p> <p>A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.</p> <p>A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.</p>
--	---

4. évfolyam

Éves óraszám: 180 óra.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Előkészítő és preventív mozgásformák	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A tanóra menetét segítő egyszerű alakzatok kialakítása és megtartása.	

	Az alapvető gimnasztikai szakkifejezések ismerete és végrehajtása. A fittség, a higiénia, a baleset-megelőzés és a környezettudatosság területein megszerzett elemi ismeretek.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testnevelés optimális tanulási környezetének további erősítése. Az elemi kommunikációs szabályok, formák és jelek megszokottá tétele, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség tudatosítása.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
Kapcsolódási pontok	
MOZGÁSMŰVELTSÉG	
Térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok):	
<ul style="list-style-type: none">Tér- és távköz, többsoros vonal kialakítása. A tanórai feladat végrehajtásához szükséges egyéb térformák kialakítása.	
Gimnasztika:	
<ul style="list-style-type: none">Nyújtó, erősítő és ernyesztő hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtásaJátékos gyakorlatsorok zenére.Tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés, légzőgyakorlatok a bemelegítésben és levezetésben.Keringésfokozó feladatok; zenés gimnasztika fokozódó intenzitással és terjedelemmel; gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel.Ízületi mozgékonyágfejlesztés, aktív és passzív, dinamikus és statikus nyújtó gyakorlatokkalKoordinációfejlesztő finommotoros gyakorlatok különféle eszközökkel.	
Játék:	
<ul style="list-style-type: none">Szerepjátékok, szabályjátékok és feladatjátékok kooperatív, valamint versenyjelleggel.Játékok testtartásjavító feladatokkal.	
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:	
<ul style="list-style-type: none">Preventív, szokásjellegű tevékenységformák végzése egyedül, párban és csoportban.Aktív, mozgásos relaxációs gyakorlatok és az interaktív relaxáció gyakorlatai.Higiéniaiával és a környezettudatossággal kapcsolatos ismeretek tudatos alkalmazása.Motoros, illetve fittségi tesztek pontosabb végrehajtása.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	
A bemelegítés és levezetés alapvető szabályainak ismerete.	
A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, fontossága, a gerincvédelem szabályai.	
Higiéniai alapismeretek: a biológiai éréssel járó testi változások alapismeretei.	
A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.	
Pulzusmérés.	
Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.	

Környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alakzat, testséma, helyes testtartás, sérülés, megelőzés, tartásos elem, mozgásos elem, stressz, feszültség, életmód, táplálkozás, fittség, edzettség, mozgásintenzitás, hajlékonyság, vélemény.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák	Órakeret 27 óra
Előzetes tudás	A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások elnevezéseinek, legfontosabb vezető műveleteinek ismerete. Fentiek alkalmazása egyszerű játékhelyzetekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A mozgáskoordináció fejlődésével párhuzamosan az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgásformák stabilizál és automatizálttá tétele. Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában nagyfokú cselekvésbiztonság kialakítása. Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák továbbfejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Járások, futások, oldalezések, szökdelések és ugrások: <ul style="list-style-type: none"> Futások dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével. Szökdelések, el-, fel- és leugrások és érkezések zenére, ritmikusan, áthajtások közben, különböző eszközök segítségével; manipulatív mozgásokkal összekötve. Három-öt mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok alkotása és végrehajtása zenére is. Lendítések, körzések: <ul style="list-style-type: none"> Különböző testrészekkel különböző iramú és sebességű mozgások közben. Hajlítások és nyújtások: <ul style="list-style-type: none"> Különböző testhelyzetek kialakítása hajlításokkal és nyújtásokkal az egyéni kreativitást felhasználva. Hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve különböző eszközökkel. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a hajlításokra és nyújtásokra építve (zenére is). Fordítások és fordulatok: <ul style="list-style-type: none"> Fordítások különböző helyváltoztató mozgásokhoz kapcsolva. Fél és egész fordulat helyben, ugrással különböző eszközökön. Fordulatok manipulatív eszközökkel kombinálva. Rövid mozgássorok alkotása és végrehajtása önállóan vagy párban a fordításokra és fordulatokra építve (zenére is). Tolások, húzások:		<i>Vizuális kultúra:</i> kifejezés, alkotás, vizuális kommunikáció. <i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás. <i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek.

	<ul style="list-style-type: none">Különböző eszközök húzása és tolása egyénileg, párokban és csoportokban fokozódó erő kifejtéssel, különböző eszközökkel és testrészekkel. <p>Emelések és hordások:</p> <ul style="list-style-type: none">Társemelések és társhordások csoportokban, illetve az egyéni kompetenciáktól függően párokban.Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. <p>Függés- és lengésgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none">Mászókötélen, mászórúdon, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően, „Vándormászás”. <p>Egyensúlygyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none">Egyensúlyi helyzetek megtalálása hely- és helyzetváltoztató mozgásokból, illetve manipulatív eszközhasználattal.Társas egyensúlygyakorlatok a közös súlypont megtalálásával. <p>Gurulások, átfordulások:</p> <ul style="list-style-type: none">Különböző szereken, eszközökön; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes és utólagos mozgással, egyensúlygyakorlatokkal, illetve manipulatív mozgásokkal összekapcsolva. <p>Támaszok:</p> <ul style="list-style-type: none">Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is) komplex akadálypályán, nehezített feltételek mellett.Fel-, le-, átmászások eszközökre nehezített feltételekkel.Ugrások, lépegetések kézzel („támlázás”) és lábbal különböző támaszhelyzetekben. <p>A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:</p> <ul style="list-style-type: none">Akadályversenyek, különböző magasságú eszközök leküzdésével.A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok.A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó egyéni versenyek. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás végrehajtásának útvonala.</p> <p>Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erő kifejtés; lefutás.</p> <p>Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal, vagy társakkal.</p> <p>Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, térérzékelés, testérzékelés, mozgáskapcsolat, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep, gyorsaság, állóképesség, erő, akadályverseny.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Manipulatív természetes mozgásformák	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	Az eszközök ismerete, balesetmentes használata. A manipulatív alapmozgások vezető műveletei.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tudatos gyakorlás és a gyakorlás általi fejlődés örömteli megélése során a magabiztosság erősítése. Bátor, sikerorientált tanulási igény megalapozása. A finommotorika fejlesztése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A dobások-elkapások gyakorlása gumilabdával részben a tanuszodánkban valósul meg a „Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban” tematikai egység órakeretében!</i></p> <p>Dobások (gurítások) és elkapások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. ▪ Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra <i>haladó mozgás közben</i>. ▪ Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. ▪ Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben. <p>Rúgások, labdaátvételek lábbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban. ▪ „Dekázás” mindkét láb használatával. ▪ Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből, mozgásból. ▪ Játékos passzgyakorlatok. Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra, távolságra „dropból” is próbálkozva. <p>Labdavezetések kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. ▪ Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon. ▪ Labdavezetés közben megállás, megindulás. <p>Ütések testrésszel és eszközzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Puha labda ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra és magasságokra; ▪ Ütések tenyeres és fonák mozgásmintával; szerveszerűen. <p>A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékban</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabály- és feladatjátékok, sportjáték-előkészítő kisjátékok, alkotó és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok. ▪ A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versenyek. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Bonyolultabb játékfeladatok által megkövetelt, szabályok szerinti eszközhasználat. A manipulatív eszközhasználati technikák vezető műveletei.</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> életvitel, háztartás.</p>

Térbeli és energiabefektetési ismeretek az eszközhasználattal összefüggésben. A játékeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Alkalmazkodás, akarat, sporteszköz, használati szabály, lábfej, tenyeres, fonák, dekázás, droprúgás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	A tanult tornaelemek, táncmozdulatok felismerése, végrehajtása. Egyszerű, 2–4 mozgásformák összekapcsolása, esztétikus végrehajtás mellett. Nyújtott karú támaszhelyzetek. Eredményes mászókulcsolás. Magabiztos statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek. Egyszerű tánclépésekkel, a zene ritmusára a tanár, a pár, a társak mozgásának többnyire sikeres követése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornajellegű feladatok kombinált megoldásával a testérzékelés, a tér-, izom- és egyensúlyérzékelés továbbfejlesztése. A torna- és a táncelemek gyakorlásával hozzájárulás a relatív erő- és a ritmusképesség fejlődéséhez. Az esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. Ösztönzés az együttműködésre, alkalmazkodásra, a másik nem, a másik személy, a másik csoport elfogadására és megbecsülésére.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Torna-előkészítő mozgásanyag. ▪ Talajgyakorlatok (gurulóátfordulás előre, hátra; tarkóállás; bátorugrás; lebegő- és mérlegállás; kézállást előkészítő gyakorlatok). ▪ 3-6 mozgásforma kapcsolatában tornagyakorlatok önálló alkotása és végrehajtása egyénileg és párokban; ▪ Ugrások, támaszugrások és rávezető gyakorlataik megfelelő magasságú svédszekrényre (függőleges repülés, felugrás térdelésbe, felguggolás, huszárugrás). ▪ Alaplendület és leugrás alacsonygyűrűn és/vagy nyújtón és/vagy KTK-n. ▪ Kötél- és/vagy rúdmaszás kísérletek mászókulcsolással (3 ütemű maszás). Tánc: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére. ▪ Páros és csoportos, változatos térformájú motívumfűzések, gyermektáncok. ▪ Ritmusgyakorlatok egész testtel, a különböző testrészek ritmusában egyszerű párhuzamosságok kivitelezése. Tornához és táncához kapcsolódó játékok, versenyek, bemutatók:		<i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink. <i>Ének-zene:</i> magyar népi mondókák, népi gyermekjátékok, mozgásos improvizáció, ritmikai ismeretek.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, kreatív és kooperatív játékok tornajellegű mozgásformák illesztésével. ▪ Kreativitásra, esztétikumra és mozgáspontosságra épülő egyszerű torna- és táncbemutatók. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornamozgások megnevezése, torna és testnevelés megkülönböztetése. Baleset- és sérülésveszélyes helyzetek elkerülésének módjai, a személyes teljesítőképesség határai átlépésével kapcsolatos kockázatok létezésének elfogadása.</p> <p>A táncjellegű feladatmegoldások a Tánc és dráma kerettanterv mozgásanyagával összekapcsolhatók.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurulás, fellendülés, kéztámasz, spicc, egyensúlygyakorlat, tornaelem, alátámasztási pont, aerobik, pontozás, párvezetés, tánc, ütemmutató (metrum), szinkópa, szünet, táncház, fonó, „játsszó”, felkérés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az atlétika jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskolai alapgyakorlatok végrehajtása, azok vezető műveleteinek ismerete. Különböző intenzitású mozgások többször rövid ideig történő fenntartása játékos, változó körülmények között, illetve játékokban. Széleskörű mozgástapasztalat a Kölyökatlétika játékaiban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A futó-, ugró- és dobóiskola alapgyakorlatainak fokozódó pontosságú végrehajtása. Idő-, és tempóérzékelésen alapuló tartós futások gyakorlása. A mozdulat- és reakciógyorsaság, az aerob képességek és a törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. Az önértékelés további erősítése. A testséma, a testtudat, a figyelem összpontosításának és a figyelem rugalmasságának fejlesztése.	

Ismeretek/Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Járás- és futás mozgásformái:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egyenletes és változó, illetve váltakozó ritmussal, sebességgel, erő kifejtéssel, lépéstávolsággal és/vagy lépésfrekvenciával; ▪ Vágtafutás; tartós futás különböző terepeken; rajtgyakorlatok és a guggolórajt. <p>Ugrások és szökdelések ugrásformái:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ugróiskolai gyakorlatok, sorozatszökdelések az ugrástávolság és -magasság változtatásával, páros és egy lábon, különböző síkokban; ▪ Távolugrás-kísérletek elugrósávból guggoló- és/vagy lépőtechnikával. <p>Dobások mozgásformái:</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Matematika:</i> geometria, mérés, testek.</p> <p><i>Vizuális kommunikáció:</i> közvetlen</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ülésből, féltérdelésből, állásból próbálkozás kislabdahajítással a távolság növelésével, célba dobások. ▪ Lökő-, hajító- és vető gyakorlatok: döntően célbadobással. ▪ Hajítómozgások 3 lépéses dobóritmusban. <p>Az atlétikai jellegű mozgások alkalmazása játékokban és a Kölyökatlétika versenyrendszerében:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A Kölyökatlétika eszközkészletének sokoldalú felhasználása kontrollált csapatversenyek formájában. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az energia-befektetés tudatosságának összetevői.</p> <p>A futó-, ugró- és dobófeladatokhoz tartozó mozgások megnevezései, a tanult mozgások vezető műveletei, idő- és távolságmérés, atlétikai eszközök elnevezései.</p> <p>A Kölyökatlétikai versenyforma ismerete, az egyéni szerepvállalás fontossága a csapat eredményessége érdekében.</p> <p>Közös szervezés, egymás teljesítményének értékelése és elfogadása.</p>	<p>tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, leírása.</p>
--	---

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futó-, ugró- és dobóiskola, váltott lábú szökdelés, váltás, gát, forgás, dobóritmus, sarok-talp gördülés.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	<p>Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben történő alkalmazásáról.</p> <p>Motivált tanulás a játék folyamatában.</p> <p>Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez.</p> <p>A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben.</p> <p>A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása.</p> <p>A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Általános technikai és taktikai tartalmak: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcselekedettel labdavezetéssel, játékos 		<i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.

<p>passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1 ellen.</p> <p>Minikosárlabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállás, sarkazás a kosárlabdában. <p>Miniröplabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, egyénileg, párokban, csoportokban. <p>Labdarúgás:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdaátvételek; labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása <p>Szivacskezilabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kapura dobási kísérletek helyből, nekifutásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal. <p>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> Létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfölényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) labdarúgás, szivacskezilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel Célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”. Sportjátékok kislétszámú mérkőzései fokozatos szabálybevezetéssel. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során.</p> <p>A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete.</p> <p>Törekvés a társas szabályok betartására.</p> <p>A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, taktikai gondolkodás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban	Órakeret 7 óra
Előzetes tudás	<p>Elemi eséstechnikák ismerete, balesetmentes végrehajtása.</p> <p>A támadó- és védőmozgások során az ellenfél mozgásaihoz való igazodás próbálkozások.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.</p> <p>Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése.</p> <p>A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.</p> <p>A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.</p> <p>A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok

MOZGÁSMŰVELTSÉG A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata: <ul style="list-style-type: none">▪ Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok.▪ Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása. Küzdőjátékok: <ul style="list-style-type: none">▪ Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros és csoportos kötélhúzó versenyek, páros küzdések.		<i>Környezetismere</i> <i>t: testünk,</i> <i>életműködéseink</i> <i>.</i>
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A mozgásos feladatok végrehajtásának vezető műveletei, a gyakorlatok fogalmi készlete, a küzdés baleset-megelőzési és szabályrendszere, a sportszerű küzdés rítusa, önvédelmi alapismeretek a mindennapokban.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tompítás, grundbirkózás, judo, cselgáncs, esés, karate, bokszt, önvédelem, menekülés, szabadítás, feszítés, dobás, kiemelés, kitolás, agresszivitás, tisztelet, önszabályozás.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban	Órakeret 39 óra
Előzetes tudás	A tanult gyors-, és hátúszásban 50 méter leúszása biztonságosan. Fejesugrással vízbe ugrás. Az uszodai rendszabályok természetessé válása. A tanult úszásnemek fogalmi készletének ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A gyors-, hát-, mellúszás technikájának javítása. Az uszodában szükséges magatartási, higiéniai és balesetvédelmi szabályrendszer tudatosítása, a személyes felelősség kialakítása és az uszodai szabályok betartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Iskolánk tanuszodával rendelkezik, amely mint infrastrukturális feltételrendszer döntően befolyásolja a mindennapos testnevelés megvalósíthatóságának lehetőségét.</i> <i>A kerettantervben meghatározottak értelmében „Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás”. A tanuszodai lehetőségünk maximális kihasználtságával a 10 %-os szabad órakeretet is az ÚSZÁSOKTATÁS eredményessége érdekében tervezzük felhasználni!</i>		<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy-és környezetkultúra <i>Környezetismere</i> <i>t: a víz</i> tulajdonságai, testünk, életműködéseink
Gyorsúszás <ul style="list-style-type: none"><i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése:</i> gyorsúszás technikai feladatok; gyorsúszás kar- és lábtempó gyakorlása.<i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás levegővétele késleltetett kartempóval, egykaros légvétel; a hármas légvétel kialakítása.<i>Rajtfejes, átcsapós forduló</i> Hátúszás		

<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és labdával, vízfekvés javító gyakorlatok. ▪ <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból, levegővétel. ▪ <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. ▪ <i>Rajtfejes, szabályos forduló.</i> <p>Mellúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Mellúszás lábtempó:</i> siklás hason; mellúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; mellúszás lábtempóval. ▪ <i>Mellúszás kartempó:</i> mellúszás kartempó járásban; mellúszás kartempó korlátnál. ▪ <i>Mellúszás kartempó-lábtempó-légzés összekapcsolása.</i> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tanult úszástechnikákkal kapcsolatos fogalmi készlet ismerete, az uszoda élet- és balesetvédelmi ismeretei, önbizalom és bizalom mások iránt, az úszástanulással, vízben mozgással kapcsolatos érzések kommunikációja, irányítás általi alkalmazkodás.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Felfekvés, gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, fejesugrás, késleltetés, levegővétel, merülés, mentés, életvédelem, örvény, pánik, félelem, fáradtság.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Órakeret 15 óra
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben üzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárás körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi bázis formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció a későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A rendelkezésre álló órakeretből mintegy 10 órában iskolánk tanusodai lehetőségét kihasználva a vízben, mint természetes közegben az úszásra, mint egészségmegőrző szabadidős sportolási lehetőségre építve labdás játékokat, illetve csapatjátékokat tervezünk megismertetni, oktatni.</i> Játékok a vízben: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Úszó-, vízbeugró-, merülőgyakorlatok; vízi csapatjátékok eszközökkel, kidobók, vízilabda-, illetve röplabdajellegű labdás játékok, váltóversenyek, egyéb játékok különféle vízi eszközökkel. 		<i>Technika, életvitel és gyakorlat: közlekedési ismeretek.</i> <i>Környezetismeret: testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</i>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Korcsolyázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Helyben végzett gyakorlatok:</i> alapállás – pozíció beállítása; lábemelések, fordulások, kisebb ugrások, guggolás-felállás. ▪ <i>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</i> haladással végzett játékos gyakorlatok, korcsolyázó iskolagyakorlatok előre és hátra, egy lábon - két lábon. Megindulás –rajttechnikák. Fékezés technikái. Előre- és hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra, páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az alternatívan, a vízben megvalósítható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete. A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai.</p> <p>Korcsolyázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Helyben végzett gyakorlatok:</i> alapállás – pozíció beállítása; lábemelések, fordulások, kisebb ugrások, guggolás-felállás. ▪ <i>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</i> haladással végzett játékos gyakorlatok, korcsolyázó iskolagyakorlatok előre és hátra, egy lábon - két lábon. Megindulás –rajttechnikák. Fékezés technikái. Előre- és hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra, páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A választott szabadidős mozgásrendszerek (<i>falmászás-traversolás, korcsolyázás, tollaslabdázás és a túrázás</i>) elnevezései, alaptechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai.</p> <p>A <i>korcsolyázás, a túrázás</i> gyakorlásával kiemelten az alapállóképesség fejlesztésére nyílik lehetőség.</p> <p>A <i>korcsolyázás és a traversolás</i> alaptechnikai elmeinek gyakorlásával a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése.</p> <p>KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és környezettudatosság.</p> <p>Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p>
	<p>Rekreáció, szabadidő, átadások-átvételek, emberfogás, lefordulás, megúszás, játékszervezés, megindulás – rajttechnikák, fékezés technikái, koszorúlépések.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a 4. évfolyam végén,</p> <p>a 5. évfolyamba lépés követelményei.</p>	<p><i>Előkészítő és preventív mozgásformák</i> Egyszerű, általános bemelegítő gyakorlatok végrehajtása önállóan, zenére is. Önálló pulzusmérés. A levezetés helyének és preventív szerepének megértése. A nyújtó, erősítő, ernyesztő és légzőgyakorlatok pozitív hatásainak ismerete. A gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák önálló kialakítása. Az alapvető tartásos és mozgásos elemek önálló bemutatása. A testnevelésórán megfelelő cipő és öltözet, tisztálkodás igényének megszilárdulása. A játékok, versenyek során erősödő személyes felelősség a magatartási szabályrendszer betartásában és a sportszerűen viselkedés terén. Különbségtétel az aktív és passzív ellazulás között. A „tudatos jelenlét” ismerete és annak alkalmazása a gyakorlatban.</p> <p><i>Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</i> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal. A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete.</p> <p><i>Manipulatív természetes mozgásformák</i> A manipulatív természetes mozgásformák célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. A manipulatív természetes mozgásformák kombinálása térben és szabályozott energiabefektetéssel. A rendszeres gyakorlás és siker mellett az önálló tanulás és fejlődés pozitív élményének megerősödése. A pontosság, célszerűség és biztonság igényé válása. A sporteszközök szabadidős használatának állandósulása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a torna és tánc jellegű feladatmegoldásokban</i> Részben önállóan tervezett 3-6 torna- és/vagy táncelem összekötése zenére is. A képességszintnek megfelelő magasságú eszközökre helyes technikával történő fel- és leugrás. Nyújtott karral történő támasz a támaszugrások során. Gurulások, átfordulások, fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben viszonylag stabil egyensúlyi helyzet. A tempóváltozások érzékelése és követése. A tanult táncok, dalok, játékok eredeti közösségi funkciójának ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban</i></p>
--	--

	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok vezető műveleteinek ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétika eszköz- és versenyrendszerének ismerete.</p> <p>A Kölyökatlétikával kapcsolatos élmények kifejezése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban</i></p> <p>A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.</p> <p>Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.</p> <p>Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése.</p> <p>Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.</p> <p>Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.</p> <p>A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.</p> <p>A sportszerű viselkedés értékévé válása.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban</i></p> <p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.</p> <p>Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.</p> <p>A tolások, húzások, emelések és hordások erőkifejtésének optimalizálódása.</p> <p>A grundbirkózás alapszabályának ismerete és alkalmazása.</p> <p>A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.</p> <p>Az saját agresszió kezelése.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának megértése.</p> <p><i>Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatokban</i></p> <p>A tanult három úszásnemben 50 méter leúszása biztonságosan.</p> <p>Fejesugrással vízbe ugrás.</p> <p>Az uszodai rendszabályok természetessé válása.</p> <p>A tanult úszásnemek fogalmi készletének ismerete.</p> <p><i>Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben</i></p> <p>A tanult szabadidős mozgásformák alapszabályainak ismerete.</p> <p>Használható tudás a vízben, mint természetes közegben végzett testmozgások előnyeiről és problémáiról.</p> <p>A sporteszközök kreatív felhasználása a játéktevékenység során.</p> <p>A szabadtéren, illetve speciális környezetben történő sportolással együtt járó veszélyforrások ismerete.</p>
--	--

A tulajdonképpeni *sportági képzés* az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljesedik ki a 8. évfolyamra, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a *mozgáskészség és motoros képesség* – szükségszerű összhangjának megteremtését. A Nemzeti alaptanterv Testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósításához 5–8. évfolyamon *az örök értékeket képviselő tradicionális sportágak* mellett a tanulók érdeklődését kiváltó *újyszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra* helyezzük a hangsúlyt.

A nyolc évfolyamos gimnázium 5–8. évfolyamára összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmai mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyítő, az informáltságot gazdagító, ezáltal *a kognitív szférát érintő elméleti ismereteknek* – természetesen szorosan összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiénével, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

KERETTANTERVI ÓRASZÁMOK LEBONTÁSA az 5-8. évfolyamon.				
	5. évf.	6. évf.	7. évf.	8. évf.
Természetes és nem természetes mozgásformák	18	18	17	17
Úszás és úszó jellegű feladatok	36	36	0	0
Sportjátékok	35	35	30	50
Atlétikai jellegű feladatok	20	20	32	31
Torna jellegű feladatok	29	29	28	39
Alternatív környezetben űzhető sportok	23	23	50	30
Önvédelmi és küzdőfeladatok	19	19	23	23
Összesen:	180	180	180	180

5. évfolyam

ÉVES ÓRASZÁM: 180

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 18 óra
--	--	----------------------------

Előzetes tudás	<p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.</p> <p>Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.</p> <p>A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p> <p>A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete.</p>
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p>

	<p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>A személyi és környezeti higiénia ismeretek elsajátítása.</p>
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. <p>Gimnasztika</p> <ul style="list-style-type: none"> Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszer-ek felhasználásával. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszer- gyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szer- gyakorlatok. <p>Képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszer- gyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával. A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. <p>Játékok, versengések</p> <ul style="list-style-type: none"> A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközökkel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel. <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. A 10 testtárgyra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5-6. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.</p> <p>A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret</i> : testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás és úszó jellegű feladatok	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás	Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Három úszásnemben 50 méter biztonságos leúszása. A fejesugrás végrehajtása. A tanult úszásnemek fogalmi készletének ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alsó tagozatban tanult úszásnemek technikájának javítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Hátúszás <ul style="list-style-type: none"> <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása. <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. <i>Rajtok, fordulók:</i> rajtfejes, szabályos forduló. Gyorsúszás <ul style="list-style-type: none"> <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.</i> <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása, hármass légvétel. <i>Rajtok, fordulók:</i> rajtfejes, átcsapós forduló. Mellúszás <ul style="list-style-type: none"> <i>Mellúszás kar- és lábtempó összekötése.</i> <i>Mellúszás levegővétele:</i> a mellúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. <i>Rajtok, fordulók:</i> rajtfejes, szabályos forduló. <i>Képességfejlesztés</i>	<i>Természetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. ▪ Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben. ▪ A gyorsasági állóképesség fejlesztése a gyors-, mell-, illetve a hátúszás lábtempójának alkalmazásával rövidebb távon, ismétlésekkel, versenyszerűen, valamint versenyszerű úszással meghatározott távolságra. ▪ A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, prevenciós vízi gyakorlatok. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések.</p> <p>A víz szervezetre gyakorolt hatásai.</p> <p>Az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei.</p> <p>Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében.</p> <p>A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai.</p> <p>Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai.</p> <p>Az önkontroll fejlesztése az önálló és tudatos tanulással.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 35 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
--	--------------------------------

<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai. ▪ <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Hosszú indulás. Megállások, sarkazás. Átadások-átvételek: Kétkézkes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. ▪ <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). ▪ A labdás koordináció kiemelt fejlesztése. ▪ A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. <p>Röplabdázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához. ▪ <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: Kosárárintés: Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban. ▪ <i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban. 	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség- számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret</i> : mechanikai törvényszerűsége k; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
---	--

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készségeinek, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok

- Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával.
- Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban.
- Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból.
- Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal.
- Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

Taktikai gyakorlatok:

- Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.

Képességfejlesztés

- A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal
- A labdás koordináció kiemelt fejlesztése. A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.).
- A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

- A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körülmények közötti végrehajtásával.
- Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre.
- A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

<p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.</p> <p>A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.</p>
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <ul style="list-style-type: none"> Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. 	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok, ritmusok.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en. ▪ Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával. <p>Szökdelések, ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. ▪ Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. ▪ Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. ▪ Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. ▪ Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. ▪ Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése. ▪ A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A tartós futás technikájának optimalizálása. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tartós futás, a gazdaságos vágtafutamozás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat. Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p>	<p><i>Természetismeret</i> : energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
---	--

<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.</p>
---------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornász” mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyaságra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakisérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat (4-6 elem). Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; 	<p><i>Természetismeret</i> : az egyszerű gépek működési törvényszerűsége i, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i></p>

<p>huszárugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés.</p> <ul style="list-style-type: none"> Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. Gerendán: támaszhelyzetben át, fel- és leugrás. <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Változatos feladatok függőszerkeken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefűgges; lefűgges; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefűgges. <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása. <p>Ritmikus gimnasztika (választható lányoknak)</p> <p><i>Előkészítő mozgások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.). <p><i>Fő mozgások:</i></p>	<p>társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
--	--

- Testsúlyáthelyezések. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva.
- Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel.
- Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva.
- Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, őz, hajlított őz, terpeszugrás, bicskaugrás, összeugrások térd- és láblendítéssel.
- Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: lépőforgás (tour chaine), egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.

Kötélgyakorlatok:

- rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, testre csavarások, talajra ütések, pörgetések, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.

Képességfejlesztés

- Az ízületi mozgékonyság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése.
- Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése.
- Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonytágot fejlesztő célgyimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.

Játékok, versengések

- Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllal. Játékok-feladatok hárman egy kötéllal. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.

Aerobik (választható lányoknak és fiúknak)

- Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); alaplépések összekapcsolása;

Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel:

- egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával);

Képességfejlesztés

- Rítmusképesség-fejlesztés.
- Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerésével hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.</p> <p>A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.</p> <p>A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladatvégrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.</p> <p>Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.</p> <p>Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.</p> <p>A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	<p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati átvgrás, guggoló átvgrás, huszárugrás, alaplendület függésben, zsugorlefűggés, lefűggés, lebegőfűggés, összefűggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás.</p> <p>RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzugrás, terpeszugrás, bicskaugrás, lépőforgás.</p> <p>Aerobik, fitnesz aerobik, aerob munkavégzés.</p>
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.</p> <p>Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.</p> <p>Az időjárás körűlményeknek megfelelően öltözködés.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok.</p> <p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> <p>A szabadtéren különböző időjárás viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p>	

	<p>A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>„A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.”</p> <p>Falmászás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Biztonságtechnikai ismeretek</i> elsajátítása - biztonsági felszerelés helyes használatának megismerése, ismétlése - Balesetvédelmi felhívás ▪ <i>Alaptechnikák elsajátítása:</i> fogás helyes használata – könyök, alkar helyzete, ujjak helyes használata; lépőtechnika – lábak hatékony használata, állástechnika; letekerés technikája; holtponttechnika; súlypont áthelyezés. ▪ <i>Traversolás - mászás</i> - biztosító kötélnélküli mászás: a mászó technika tökéletesítése, a fogások és lépések meghatározásával a nehézségi fok változtatása. ▪ Mászás függőleges falon, társ által biztosító kötéllal. <p>Futás – futóóra</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egészségmegőrzés - aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. ▪ A futás technikájának javítása, a gördülő technika fejlesztése. ▪ Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. ▪ A testtartásért felelős izmok hangsúlyozott használata a futómozgás segítségével. <p>Korcsolyázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Helyben végzett gyakorlatok:</i> alapállás – pozíció beállítása; lábemelések, fordulások, kisebb ugrások, guggolás-felállás. ▪ <i>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</i> haladással végzett játékos gyakorlatok, korcsolyázó iskolagyakorlatok előre és hátra, egy lábon - két lábon. Megindulás –rajttechnikák. Fékezés technikái. Előre- és hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra, páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban. <p>Métázás – körmétázás, hosszúmétázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája – ütés technika:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás. Labda ütések és elkapások különböző típusú labdákkal. ▪ <i>Átadások-elkapások:</i> Egykezes dobások/hajítások és elkapások. ▪ <i>Játékszabályok pontos ismerete.</i> ▪ <i>Támadó csapat taktikai lehetőségei.</i> 	<p><i>Természetismeret</i> : időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p>

- *Védőcsapat taktikai lehetőségei.*

A Kerettanterv lehetőséget ad ebben a tematikus egységben is az „Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek” megfogalmazással táncos mozgásforma választására is a helyi lehetőségeknek megfelelően.

Iskolánk helyi adottságait kihasználva, az első négy évfolyamon megalapozott néptánc oktatás hagyományát folytatva valósítja meg a mindennapos testnevelés lehetőségét.

Néptánc (választható lányoknak, fiúknak)

- Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); alaplépések összekapcsolása;

Képességfejlesztés

- A szabadidőben jól űzhető sportágak - a *falmászás-traversolás, a korcsolyázás, a métázás és a futás* - alaptechnikai elmeinek gyakorlásával koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése.
- A *korcsolyázás, a métázás a futás* alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek fejlesztése.
- A *korcsolyázás* alaptechnikai elmeinek gyakorlásával a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető 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 balesetek megelőzése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A választott aktivitás (*falmászás, korcsolyázás, métázás és futás*) kellékei, játék- és versenyszabályai.

Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözkékről.

A tanuló önmaga által felállított belső gátlásait leküzdve, egy biztosabb önismeretet tudjon magáénak (*falmászás*).

Ismeretek a szabadtéren 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>Személyiségformáló hatások a helyzetfelismerés, problémamegoldás, bátorság, fegyelmezettség, felelősségérzet, önbecsülés, önbizalom, kockázatvállalás terén.</p> <p>Egy extrém sport kategóriába tartozó mozgásforma alapjainak megismerése, megszerettetése (falmászás).</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Karabiner, beülő, boulder mászás, traverzolás, aerob állóképesség, vitálkapacitás, pulzus terhelés, korcsolyázó iskolagyakorlatok, élek, koszorúlépés, ütőfogás, tenyeres, fonák.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdőfeladatok	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás	<p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása.</p> <p>Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.</p> <p>A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.</p> <p>A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.</p> <p>Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.</p> <p>Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.</p> <p>Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem</p> <p><i>Önvédelmi fogások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból. <p><i>Grundbirkózás:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan. <p>Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). <p><i>Képességfejlesztés</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret</i> : izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek elkerülésére. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.</p> <p>Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban.</p> <p>A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése.</p> <p>A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói.</p> <p>Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral.</p> <p>A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.</p> <p>Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.
--------------------------------	--

<p>A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén.</p> <p>A 6. évfolyamba lépés követelményei.</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i></p> <p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p><i>Úszás és úszó jellegű feladatok</i></p> <p>A három tanult úszásnem mindegyikében legalább 50 métert legyen képes szabályos technikával végrehajtani. 200 méteren vízbiztos folyamatos úszástudás.</p>
---	---

	<p>Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben.</p> <p><i>Sportjátékok</i> A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Részvétel a kedvelt sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően. Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával. A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i> A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett. A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása. Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben üezhető sportok</i> A tanult alternatív környezetben üezhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása. A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon. A tanult néptánc motívumok alaplépéseinek összekapcsolása, a tanult táncok bemutatása.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i> Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra. Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása. Jártasság néhány önvédelmi fogásban. A test-test elleni küzdelmet vállalása. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.</p>
--	---

6. évfolyam

ÉVES ÓRASZÁM: 180

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 18 óra
--------------------------------------	--	--------------------

Előzetes tudás	<p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.</p> <p>Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.</p> <p>A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p> <p>A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete.</p>
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p>

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. <p><i>Gimnasztika</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszeres felhasználásával játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. ▪ Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. ▪ Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszer gyakorlatok. ▪ Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alapállóképességet és ízületi mozgékonytságot fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. 	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret</i> : testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). ▪ A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. ▪ Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. ▪ A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. ▪ Az 6. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai. ▪ Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél. ▪ A motoros alapképességek elnevezései. ▪ A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. ▪ Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei. ▪ Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). ▪ Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. ▪ Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei. 	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzélem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás és úszó jellegű feladatok (az 5-6. évfolyam kerettantervében szereplő 10 %-os szabad órakeret felhasználásával!)	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás	<p>Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása.</p> <p>Három úszásnemben 50 méter biztonságos leúszása.</p> <p>A fejesugrás végrehajtása.</p> <p>A tanult úszásnemek fogalmi készletének ismerete.</p>	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az alsó tagozatban tanult úszásnemek technikájának javítása.</p> <p>Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással.</p> <p>Az uszoda higiénés szabályainak betartása.</p> <p>Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.</p>
---	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Hátúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása. ▪ <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel. ▪ <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. ▪ <i>Rajtók, fordulók:</i> rajtfejes, szabályos forduló. <p>Gyorsúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.</i> ▪ <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása, hármass légvétel. ▪ <i>Rajtók, fordulók:</i> rajtfejes, átcsapós forduló. <p>Mellúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Mellúszás kar- és lábtempó összekötése.</i> ▪ <i>Mellúszás levegővétele:</i> a mellúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. ▪ <i>Rajtók, fordulók:</i> rajtfejes, szabályos forduló. <p>Képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. ▪ Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben. ▪ A gyorsasági állóképesség fejlesztése a gyors-, mell-, illetve a hátúszás lábtempójának alkalmazásával rövidebb távon, ismétlésekkel, versenyszerűen, valamint versenyszerű úszással meghatározott távolságra. ▪ A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, prevenciósi vízi gyakorlatok. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések.</p> <p>A víz szervezetre gyakorolt hatásai.</p> <p>Az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei.</p> <p>Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében.</p> <p>A tanulás során alkalmazott úszóversenyek szabályai.</p> <p>Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai.</p>	<p><i>Természetismeret:</i></p> <p>közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.</p>

Bátorságra nevelés a mélyvízben történő gyakorlatokkal. Az önkontroll fejlesztése az önálló és tudatos tanulással.	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 35 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Hosszúindulás. Megállások, sarkazás. Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutás. Kosárra dobások: Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, kapott labdával, mindkét oldalról. 	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség- számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret</i> : mechanikai törvényszerűsége</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). ▪ A labdás koordináció kiemelt fejlesztése. ▪ A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. <p>Röplabdázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alaphelyzet. Igazodás a labdához. ▪ <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Alkarérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: Kosarérintés: Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban. ▪ <i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitás- nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készletének, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése. <p>Labdarúgás</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. ▪ Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. ▪ Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból. ▪ Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. 	<p>k; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás. <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban. ▪ <i>Kapusmunka:</i> Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal ▪ A labdás koordináció kiemelt fejlesztése. A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). ▪ A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körülményekintő végrehajtásával. ▪ Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. ▪ A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása. A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése. A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel,</p>

	labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.
--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok <ul style="list-style-type: none"> Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával. Szökdelések, ugrások: <ul style="list-style-type: none"> Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek. Dobások:	<i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok, ritmusok. <i>Természetismeret</i> : energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. <i>Földrajz:</i> térképismeret. <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. ▪ Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna) helyből és negyed fordulattal. ▪ Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. ▪ Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése. ▪ A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A tartós futás technikájának optimalizálása. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A tartós futás, a gazdaságos vágtamozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat. Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemek tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p>	

	<p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyásra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p>

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat. Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; huszárugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés. Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és terpesztéssel leugrás. Gerendán: támaszhelyzeten át, fel- és leugrás. <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással. 	<p><i>Természetismere</i> t: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lököerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

- Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefuggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; ereszkedés hátsó függésbe; hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. Gyűrűn: hátsó függés; függésben lendület hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe. Lányoknak: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefuggés.

Egyensúlyozó gyakorlatok:

- Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.

Képességfejlesztés

- Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

- Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása.

Ritmikus gimnasztika (választható lányoknak)

Előkészítő mozgások:

- RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).

Fő mozgások:

- Testsúlyáthelyezések. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva.
- Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel.
- Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva.
- Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, őz, hajlított őz, terpeszugrás, bicskaugrás, összeugrások térd- és láblendítéssel.

- Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: lépőforgás (tour chaine), egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.

Kötélgyakorlatok:

- rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, testre csavarások, talajra ütések, pörgetések, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.

Képességfejlesztés

- Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése.
- Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése.
- Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.

Játékok, versengések

- Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllal. Játékok-feladatok hárman egy kötéllal. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.

Aerobik (választható lányoknak és fiúknak)

- Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); alaplépések összekapcsolása;

Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel:

- egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával);

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.

A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.

A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.

A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.

A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladatvégrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.

Az RG és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.

Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.

A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornászós testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás oldalra-cigánykerék, zsugorkanyarlati átu grás, guggoló átu grás, huszáru grás, alaplendület függésben, zsugorlefűggés, lefűggés, lebegőfűggés, összefűggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzu grás, terpeszu grás, bicskaugrás, lépőforgás. Aerobik, fitnesz aerobik, aerob munkavégzés.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás. Falmászás <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Biztonságtechnikai ismeretek</i> elsajátítása - biztonsági felszerelés helyes használatának megismerése, ismételése - Balesetvédelmi felhívás ▪ <i>Alaptechnikák elsajátítása:</i> fogás helyes használata – könyök, alkar helyzete, ujjak helyes használata; lépőtechnika – lábak hatékony használata, állástechnika; letekerés technikája; holtponttechnika; súlypont áthelyezés. ▪ <i>Traversolás - mászás</i> - biztosító kötél nélküli mászás: 	<i>Természetismeret</i> : időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.

<p>a mászó technika tökéletesítése, a fogások és lépések meghatározásával a nehézségi fok változtatása.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mászás függőleges falon, társ által biztosító kötéllel. <p>Futás – futóóra</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egészségmegőrzés - aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. ▪ A futás technikájának javítása, a gördülő technika fejlesztése. ▪ Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. ▪ A testtartásért felelős izmok hangsúlyozott használata a futómozgás segítségével. <p>Korcsolyázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Helyben végzett gyakorlatok:</i> alapállás – pozíció beállítása; lábemelések, fordulások, kisebb ugrások, guggolás-felállás. ▪ <i>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</i> haladással végzett játékos gyakorlatok, korcsolyázó iskolagyakorlatok előre és hátra, egy lábon - két lábon. <p>Megindulás –rajttechnikák. Fékezés technikái. Előre- és hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra, páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban</p> <p>Métázás – körmétázás, hosszúmétázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája – ütés technika:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás. Labda ütések és elkapások különböző típusú labdákkal. ▪ <i>Átadások-elkapások:</i> Egykezes dobások/hajítások és elkapások. ▪ <i>Játékszabályok pontos ismerete.</i> ▪ <i>Támadó csapat taktikai lehetőségei.</i> ▪ <i>Védőcsapat taktikai lehetőségei.</i> <p><i>A Kerettanterv lehetőséget ad ebben a tematikus egységben is az „Egyéb szabadidős mozgások, táncos tevékenységek” megfogalmazással táncos mozgásforma választására is a helyi lehetőségeknek megfelelően.</i> <i>Iskolánk helyi adottságait kihasználva, az első négy évfolyamon megalapozott néptánc oktatás hagyományát folytatva valósítja meg a mindennapos testnevelés lehetőségét.</i></p> <p>Néptánc (választható lányoknak, fiúknak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); alaplépések összekapcsolása; <p>Képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A szabadidőben jól üzhető sportágak - a <i>falmászás-traversolás, a korcsolyázás, a métázás és a futás</i> - alaptechnikai elmeinek gyakorlásával koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. ▪ A <i>korcsolyázás, a métázás a futás</i> alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képesség fejlesztése. 	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> ▪ A <i>korcsolyázás</i> alaptechnikai elmeinek gyakorlásával a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 balesetek megelőzése. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A választott aktivitás (<i>falmászás, korcsolyázás, métázás és futás</i>) kellékei, játék- és versenyszabályai.</p> <p>Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözekről.</p> <p>A tanuló önmaga által felállított belső gátlásait leküzdve, egy biztosabb önismeretet tudjon magáénak (<i>falmászás</i>).</p> <p>Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p> <p>Személyiségformáló hatások a helyzetfelismerés, problémamegoldás, bátorság, fegyelmezettség, felelősségérzet, önbecsülés, önbizalom, kockázatvállalás terén.</p> <p>Egy extrém sport kategóriába tartozó mozgásforma alapjainak megismerése, megszerettetése (<i>falmászás</i>).</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Karabiner, beülő, boulder mászás, traverzolás, aerob állóképesség, vitálkapacitás, pulzus terhelés, korcsolyázó iskolagyakorlatok, élek, koszorúlépés, ütőfogás, tenyeres, fonák.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdőfeladatok	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás	<p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása.</p> <p>Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.</p> <p>A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.</p>	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.</p> <p>A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.</p> <p>Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.</p> <p>Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.</p> <p>Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>
---	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem</p> <p><i>Önvédelmi fogások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból. <p><i>Grundbirkózás:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan. <p>Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolasok előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). ▪ A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. ▪ Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret</i> : izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése.</p> <p>A siker és a kudarc mint a versenyzés velejárói.</p> <p>Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral.</p> <p>A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.</p> <p>Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.
------------------------------------	--

<p>A fejlesztés várt eredményei az 6. évfolyam végén</p> <p>A 7. évfolyamba lépés követelményei.</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i></p> <p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p><i>Úszás és úszó jellegű feladatok</i></p> <p>A három tanult úszásnem mindegyikében legalább 50 métert legyen képes szabályos technikával végrehajtani. 800 méteren vízbiztos folyamatos úszástudás.</p> <p>Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben.</p> <p><i>Sportjátékok</i></p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Résztvétel a kedvelt sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i></p> <p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.</p> <p>A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.</p> <p>Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.</p> <p>A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.</p> <p>Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.</p>
--	--

	<p><i>Torna jellegű feladatok</i> A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett. A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása. Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i> A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása. A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon. A tanult néptánc motívumok alaplépéseinek összekapcsolása, a tanult táncok bemutatása.</p> <p><i>Önvédelmi és küzdőfeladatok</i> Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra. Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása. Jártasság néhány önvédelmi fogásban. A test-test elleni küzdelmet vállalása. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.</p>
--	---

7. évfolyam

ÉVES ÓRASZÁM: 180

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p>	

	<p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.</p>
--	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozdulások zárt rendben, alakzatváltozások. <p>Gimnasztika</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer használásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. ▪ Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötel stb.). ▪ Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. ▪ Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikásor. ▪ Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 kinezetikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. ▪ Játékok testtartásjavító feladatokkal. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). ▪ Motoros, illetve fitnesz tesztek végrehajtása. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</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>Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.</p> <p>A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.</p> <p>Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.</p> <p>Relaxációs technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése.</p> <p>Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás és úszó jellegű feladatok	Órakeret 0 óra
--	--	---------------------------

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<i>A kerettantervben a 7-8. évfolyamra tervezett 36 tanórányi úszás helyett ugyanennyi órakeretben néptánc oktatás valósul meg, ami az 'Alternatív környezetben űzhető sportok' tematikai egységben található.</i>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<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>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<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>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p>
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). ▪ Védekező alaphelyzet, védőmozgás. ▪ Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés (1:1 elleni játék). ▪ Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. ▪ Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Közép távoli dobás helyből. ▪ Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. ▪ Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban. <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; ▪ 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.. <p>Játékok, versengések</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Baleset-megelőzés a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. 	<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, energianyelési folyamatok.</p> <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p>

- Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.

Röplabdázás

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:

- *Alkarérintés* egyénileg, fallal szemben, párokban.
- *Kosárérintés* változatai: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával.
- *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

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok:

- Labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, - görgetés haladás közben, fordulatokkal.

- Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, íveltén növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel.
- Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával.
- Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel.
- Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával.
- Cselezés: testcsele, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcselel. 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, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

Taktikai gyakorlatok:

- Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés.
- Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint.
- Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben.

Képességfejlesztés

- A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával.
- 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. Lábténisz 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.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai-taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával.
- Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

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.

<p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ Fogalmak	<p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, 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, gyorsindítás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás.</p>
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 32 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>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.</p> <p>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>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>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <ul style="list-style-type: none"> A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. 	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés,</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Futóiskolai gyakorlatok. <p>Szökdelések, ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. ▪ Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajfogás iskolázása (elugró sávból). ▪ Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása. <p>Dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. ▪ Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás és ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 gyors erő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.</p> <p>Az „aktív elugrás” értelmezése.</p>	<p>szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>
---	--

<p>A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akaratí tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Váltózóna, egykezes váltás, hármás-ötös lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 28 óra
Előzetes tudás	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon és gerendán összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűsége i, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő;</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 (cigánykerék), mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. ▪ Összefüggő talajgyakorlat ▪ Ugrószekrény szélében (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><i>Függésgyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak). ▪ Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefuggés; lendület előre zsugorlefuggésbe; zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. ▪ Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefuggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p><i>Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény 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. ▪ Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélahajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. ▪ Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával. 	<p>egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
--	--

<p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.</p> <p>Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.</p> <p>A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.</p> <p>Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.</p> <p>A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.</p> <p>Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Alternatív környezetben űzhető sportok</p>	<p>Órakeret 50 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>A évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.</p> <p>Falmászás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Biztonságtechnikai ismeretek</i> elsajátítása - biztonsági felszerelés helyes használatának megismerése, ismétlése - Balesetvédelmi felhívás ▪ <i>Alaptechnikák elsajátítása:</i> fogás helyes használata – könyök, alkar helyzete, ujjak helyes használata; lépőtechnika – lábak hatékony használata, állástechnika; letékerés technikája; holtponstechnika; súlypont áthelyezés. ▪ <i>Boulder mászás</i> - biztosító kötélnélküli mászás: a mászó technika tökéletesítése, a fogások és lépések meghatározásával a nehézségi fok változtatása. ▪ Mászás függőleges falon, társ által biztosító kötéllal. ▪ Mászás versenyszerűen időre. <p>Futás – futóóra</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egészségmegőrzés - aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. ▪ A futás technikájának javítása, a gördülő technika fejlesztése. ▪ Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. ▪ A testtartásért felelős izmok hangsúlyozott használata a futómozgás segítségével. <p>Korcsolyázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Helyben végzett gyakorlatok:</i> alapállás – pozíció beállítása; lábemelések, fordulások, kisebb ugrások, guggolás-felállás. ▪ <i>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</i> haladással végzett játékos gyakorlatok, korcsolyázó iskolagyakorlatok előre és hátra, egy lábon - két lábon. <p>Megindulás –rajttechnikák. Fékezés technikái. Előre- és hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra, páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban</p> <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás ▪ <i>Támadó technika:</i> Labdavezetés: egykezes és kétkezes ütőfogással. Cselezés: indulócselek, futócselek, átadáscselek, lövőcselek, összetett cselek. Kapurálövések: ütéssel, húzással tenyeres és fonák oldalról. Átadások: lapos tenyeres és fonák passzok, emelt tenyeres és fonák passzok, Átvételek: helyben és mozgásban; mellmagas és csipő alatt érkező átadások; szemből-, oldalról- és hátulról érkező labda átvétele. ▪ <i>Védőtechnika, kapusteknika:</i> 	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>Védőmozgások; a lövés hárítására irányuló mozgások; a labda megszerzésére irányuló mozgások; ütközések; kapustechnika</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Támadás taktikája</i> (2-2-1, 1-2-1-1, 1-2-1-1), támadás létszámfölényes helyzetekben. ▪ <i>Védekezés taktikája</i> (2-1-2, 2-2-1), védekezés létszámfölényes támadókkal szemben. <p>Métázás – körmétázás, hosszúmétázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája – ütés technika:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás. Labda ütések és elkapások különböző típusú labdákkal. ▪ <i>Átadások-elkapások:</i> Egykezes dobások/hajítások és elkapások. ▪ <i>Játékszabályok pontos ismerete.</i> ▪ <i>Támadó csapat taktikai lehetőségei.</i> ▪ <i>Védőcsapat taktikai lehetőségei.</i> <p><i>A Kerettanterv lehetőséget ad ebben a tematikus egységben is az „Egyéb szabadidős mozgások, táncos tevékenységek” megfogalmazással táncos mozgásforma választására is a helyi lehetőségeknek megfelelően.</i></p> <p><i>Iskolánk helyi adottságait kihasználva, az első négy évfolyamon megalapozott néptánc oktatás hagyományát folytatva valósítja meg a mindennapos testnevelés lehetőségét.</i></p> <p>Néptánc (választható lányoknak, fiúknak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); alaplépések összekapcsolása; <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A szabadidőben jól űzhető sportágak - a falmászás, a floorball, a korcsolyázás, a métázás és a futás - alaptechnikai elmeinek gyakorlásával koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. ▪ A korcsolyázás, a floorball, a métázás a futás alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek fejlesztése. ▪ A korcsolyázás alaptechnikai elmeinek gyakorlásával a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető 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 balesetek megelőzése. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p>	
--	--

<p>A választott aktivitás (<i>falmászás, floorball, korcsolyázás, métázás és futás</i>) kellékei, játék- és versenyszabályai.</p> <p>Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözekről.</p> <p>A tanuló önmaga által felállított belső gátlásait leküzdvé, egy biztosabb önismeretet tudjon magáénak (falmászás).</p> <p>Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p> <p>Személyiségformáló hatások a helyzetfelismerés, problémamegoldás, bátorság, fegyelmesség, felelősségérzet, önbecsülés, önbizalom, kockázatvállalás terén.</p> <p>Egy extrém sport kategóriába tartozó mozgásforma megismerése, megszerettetése (falmászás).</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Karabiner, beülő, boulder mászás, traverzolás, aerob állóképesség, vitálkapacitás, pulzus terhelés, korcsolyázó iskolagyakorlatok, élek, koszorúlépés, ütőfogás, tenyeres, fonák, floorball ütések-, húzások.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.</p> <p>Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.</p> <p>A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.</p> <p>Néhány egyszerű önvédelmi fogás.</p> <p>A test-test elleni küzdelem.</p> <p>Az érzelmek és az agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.</p> <p>Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.</p> <p>Állás- és küzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.</p> <p>Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.</p>	

	Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <ul style="list-style-type: none"> Szabadulások fojtásfogásból. Ütések védeke, háritása. <p>Grundbirkózás</p> <ul style="list-style-type: none"> Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel. <p>Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Különböző eséstechnikák</i> 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. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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, kéziszerrrel történő gyakorlatok). <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Az állás küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatok. 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. <p><i>Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.</p> <p>A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.</p> <p>Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcsélet a keleti mesterek tanításaiból.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találhatnak védelmi eszközt.</p> <p>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 túlerőltetés elkerülése.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, , nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).
------------------------------------	---

<p>A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén,</p> <p>a 8. évfolyamba lépés követelményei.</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.</p> <p><i>Úszás és úszó jellegű feladatok</i> A korábban is tanult három úszásnemben mennyiségi és minőségi teljesítményjavulás felmutatása. A pillangóúszás alaptechnikájának ismerete az egyén adottságainak és képességeinek megfelelően. A vízből mentés alapgyakorlatainak bemutatása. Felelősségérzet, érdeklődés, segítőkészség kinyilvánítása a vizes feladatokban.</p> <p><i>Sportjátékok</i> Gazdagabb sportjáték-technikai és taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhöz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i></p>
--	--

	<p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p> <p>Alternatív környezetben űzhető sportok</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlati tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.</p> <p>A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.</p> <p>A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.</p> <p>A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.</p> <p>A tanult néptánc motívumok alaplépéseinek összekapcsolása, a tanult táncok bemutatása.</p> <p>Önvédelmi és küzdőfeladatok</p> <p>A groundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>A különböző eséstechnikák, szabadulások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p>
--	--

8. évfolyam

ÉVES ÓRASZÁM: 180

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>6–8 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p>	

	Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.
--	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. <p>Gimnasztika</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 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><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 kinesztetikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel ▪ Játékok testtartásjavító feladatokkal. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). ▪ A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása ▪ Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.</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>A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.</p> <p>Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.</p> <p>Relaxációs technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben.</p> <p>Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p> <p>A kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 50 óra
Előzetes tudás	<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>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<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 megismerése és elfogadása. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
--	--------------------------------

<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ irányváltztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). ▪ Védekező alaphelyzet, védőmozgás. ▪ Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés (1:1 elleni játék). ▪ Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. ▪ Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Közép távoli dobás helyből. ▪ Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. ▪ Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban. <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; ▪ 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:1 elleni játék. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Baleset-megelőzés a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. ▪ Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz. <p>Röplabdázás</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alkarérintés egyénileg, fallal szemben, párokban. 	<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> <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p>
---	--

- *Kosárárintás* változatai: kosárárintás előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával.
- *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 készségének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok:

- labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, - görgetés haladás közben, fordulatokkal.
- Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétél: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel.
- Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával.

- Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel.
- Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával.
- Cselezés: testcel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcselel. Átadócel, rúgócel, 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, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

Taktikai gyakorlatok:

- Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés.
- Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint.
- Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben.
- A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal.

Képességfejlesztés

- A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával.
- 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. Lábténisz 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.

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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.

<p>A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ Fogalmak	<p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, 1:1, 2:1, 3:1 elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék.</p> <p>Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás.</p>
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 31 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>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.</p> <p>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>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>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <ul style="list-style-type: none"> A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgepről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. 	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Futóiskolai gyakorlatok. <p>Szökdelések, ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. ▪ Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajfogás iskolázása (elugró sávból). ▪ Magasugrás átlépő (differenciáltan flopp) technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása. <p>Dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzethől tömött- és füles labdával, célba is. ▪ Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás és ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. ▪ Súlylökés helyből és becsúszással. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 gyors erő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.</p>	<p>energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>
---	---

<p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.</p> <p>Az „aktív elugrás” értelmezése.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akarat tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Váltózóna, egykezes váltás, hármás-ötös lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
Előzetes tudás	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.</p> <p>Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon és gerendán összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna (talajtorna, szertorna)</p> <p>A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i></p>	<p><i>Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték,</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 (cigánykerék), mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. ▪ Összefüggő talajgyakorlat ▪ Ugrószekrény széltejében (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><i>Függésgyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak). ▪ Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefuggés; lendület előre zsugorlefuggésbe; zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. ▪ Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefuggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>Aerobik (választható lányoknak, fiúknak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); <p><i>Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény 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. 	<p>egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékel és, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása. <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Játékos feladatok, ugrókötéllal, kötélhajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. ▪ Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai. Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei. A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. 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.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	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 időjárási feltételek melletti testmozgás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékelményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.	

	<p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.</p> <p>Falmászás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Biztonságtechnikai ismeretek</i> elsajátítása - biztonsági felszerelés helyes használatának megismerése, ismétlése - Balesetvédelmi felhívás ▪ <i>Alaptechnikák elsajátítása:</i> fogás helyes használata – könyök, alkar helyzete, ujjak helyes használata; lépőtechnika – lábak hatékony használata, állástechnika; letekerés technikája; holtponttechnika; súlypont áthelyezés. ▪ <i>Boulder mászás</i> - biztosító kötél nélküli mászás: a mászó technika tökéletesítése, a fogások és lépések meghatározásával a nehézségi fok változtatása. ▪ Mászás függőleges falon, társ által biztosító kötéllal. ▪ Mászás versenyszerűen időre. <p>Futás – futóóra</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egészségmegőrzés - aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. ▪ A futás technikájának javítása, a gördülő technika fejlesztése. ▪ Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. ▪ A testtartásért felelős izmok hangsúlyozott használata a futómozgás segítségével. <p>Korcsolyázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Helyben végzett gyakorlatok:</i> alapállás – pozíció beállítása; lábemelések, fordulások, kisebb ugrások, guggolás-felállás. ▪ <i>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</i> haladással végzett játékos gyakorlatok, korcsolyázó iskolagyakorlatok előre és hátra, egy lábon - két lábon. Megindulás –rajttechnikák. Fékezés technikái. Előre- és hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra, páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban. <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás ▪ <i>Támadó technika:</i> Labdavezetés: egykezes és kétkezes ütőfogással. Cselezés: indulócselek, futócselek, átadáscselek, lövőcselek, összetett cselek. 	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>Kapuralövések: ütéssel, húzással tenyeres és fonák oldalról. Átadások: lapos tenyeres és fonák passzok, emelt tenyeres és fonák passzok, Átvételek: helyben és mozgásban; mellmagas és csipő alatt érkező átadások; szemből-, oldalról- és hátulról érkező labda átvétele.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Védőtechnika, kapustechnika:</i> Védőmozgások; a lövés hárítására irányuló mozgások; a labda megszerzésére irányuló mozgások; ütközések; kapustechnika ▪ <i>Támadás taktikája</i> (2-2-1, 1-2-1-1, 1-2-1-1), támadás létszámfölényes helyzetekben. ▪ <i>Védekezés taktikája</i> (2-1-2, 2-2-1), védekezés létszámfölényes támadókkal szemben. <p>Métázás – körmétázás, hosszúmétázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája – ütés technika:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás. Labda ütések és elkapások különböző típusú labdákkal. ▪ <i>Átadások-elkapások:</i> Egykezes dobások/hajítások és elkapások. ▪ <i>Játékszabályok pontos ismerete.</i> ▪ <i>Támadó csapat taktikai lehetőségei.</i> ▪ <i>Védőcsapat taktikai lehetőségei.</i> <p>Képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A szabadidőben jól űzhető sportágak - a <i>falmászás, a floorball, a korcsolyázás, métázás és futás</i> - alaptechnikai elmeinek gyakorlásával koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. ▪ A <i>korcsolyázás, a floorball, a futás, a métázás</i> alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek fejlesztése. ▪ A <i>korcsolyázás</i> alaptechnikai elmeinek gyakorlásával a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése. <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető 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 balesetek megelőzése. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott aktivitás (<i>falmászás, floorball, korcsolyázás és futás</i>) kellékei, játék- és versenyszabályai. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözekről.</p>	
---	--

<p>A tanuló önmaga által felállított belső gátlásait leküzdve, egy biztosabb önismeretet tudjon magáénak (falmászás).</p> <p>Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p> <p>Személyiségformáló hatások a helyzetfelismerés, problémamegoldás, bátorság, fegyelmezettség, felelősségérzet, önbecsülés, önbizalom, kockázatvállalás terén.</p> <p>Egy extrém sport kategóriába tartozó mozgásforma megismerése, megszeretése (falmászás).</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Karabiner, beülő, boulder mászás, traverzolás, aerob állóképesség, vitálkapacitás, pulzus terhelés, korcsolyázó iskolagyakorlatok, élek, koszorúlépés, ütőfogás, tenyeres, fonák, floorball ütések-, húzások.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.</p> <p>Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.</p> <p>A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.</p> <p>Néhány egyszerű önvédelmi fogás.</p> <p>A test-test elleni küzdelem.</p> <p>Az érzelmek és az agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.</p> <p>Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.</p> <p>Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.</p> <p>Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabadulások fojtásfogásból. Ütések, rúgások véde. <p>Grundbirkózás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Emelések és védésük. Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel. <p>Dzsúdó</p> <p><i>Különböző eséstechnikák:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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, kéziszerrrel történő gyakorlatok). <p><i>Játékok, versengések</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az állás küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. 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. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.</p> <p>A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.</p> <p>Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcsélet a keleti mesterek tanításaiból.</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.</p> <p>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 túlerőltetés elkerülése.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, , nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).
------------------------------------	---

<p>A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyam végén</p> <p>A 9. évfolyamba lépés követelményei.</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek. A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság. Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.</p> <p><i>Sportjátékok</i> Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában. A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően. Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben. Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i> Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban. A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p> <p><i>Alternatív környezetben üzhető sportok</i> Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén. A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság. A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.</p>
---	---

	<p>A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.</p> <p>Önvédelmi és küzdőfeladatok</p> <p>A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>A különböző eséstechnikák, szabadulások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.</p> <p>A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p>
--	--

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

9–12. évfolyam

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

A közoktatás kimeneti szakaszához közeledve a tudatosan tervezett, rendszeres képzésben megjelenik a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget a *közép- és emelt szintű érettségi vizsga* sikeres teljesítéséhez. Az évfolyamszakasz vége az általános műveltséget elmélyítő, pályaválasztási szakasznak tekinthető – előtérbe lép a *pályaorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás*.

9-12. évfolyam KERETTANTERVI ÓRASZÁMOK				
	9. évf.	10. évf.	11. évf.	12. évf.
Sportjátékok	26	44	56	48
Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	20	34	28	23
Atlétikai jellegű feladatok	20	20	22	18
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	24	36	36	30
Önvédelem és küzdősportok	10	20	11	9

Úszás és úszó jellegű feladatok	66	0	0	0
Egészségkultúra-prevenció	14	26	27	23
Összesen:	180	180	180	151

9. évfolyam

ÉVES ÓRASZÁM: 180

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 26 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 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><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka. ▪ Az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok. ▪ Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás). <p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban. 	
<p>Kosárlabdázás <i>Technikai elemek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. <p><i>Taktikai elemek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kisebb csapatrészekben (1:1, 2:2) azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. ▪ Emberfölényes helyzetek (2:1) támadásban, védekezésben. ▪ Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban. ▪ A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés). <p>Labdarúgás <i>Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura. <p><i>Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó. ▪ Rombuszbán 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel. <p>Röplabda <i>Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Alkarérintés</i> egyénileg, fallal szemben, párokban. ▪ <i>Kosárérintés</i> változatai: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. ▪ <i>Felső egyenes nyitás</i>: 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 	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás:</i> A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással. ▪ <i>Egyenes leütés-sáncolás:</i> a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából. <p><i>Taktikai gyakorlatok.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése. <p>Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.</p>	
<p>Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játéksituációk) felhasználása.</p> <p>Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.</p>	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatokat, alaplépéseket, haladásokat összehangolása a zenével.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása.</p> <p>A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.</p> <p>Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, esztétikai sportok, és a helyi tantervben választott sporttáncok, történelmi és néptáncok mozgásrendszerén belül.</p> <p>Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása.</p> <p>A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.</p>	

	Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal. Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszeres – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal. 	<p><i>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</i></p>
<p>Torna</p> <p><i>Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</i></p> <p>Talajtorna - akrobatikus gyakorlatok</p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek végzése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak. <p><i>Mozgásos gyakorlatelemek végzése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dölések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). <p>Szertorna – szerugrás, ugrószekekrényen gyakorlás</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 átu grások, terpeszátu grások, lebegőtámasz. 	

<p>Szertorna fiúk számára</p> <p>Korlát</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, felkarállás, vetődési leugrás <p>Gyűrű</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ függések, lefüggések, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás. <p>Nyújtó (alacsony nyújtó)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kelepfelhúzóadás támaszba, alaplendület, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, <p>Szertorna lányok számára</p> <p>Gerenda</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>Felemáskorlát (alacsony nyújtó)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ támaszok, harántülés, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, térdfellendülés, felugrás támaszba, leugrás támaszból, alugrás. <p>Ritmikus gimnasztika (választható lányok számára)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Célrányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). ▪ A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség. <p><i>Szabadgyakorlatok</i></p> <p><i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismételése, és új, összetett formák gyakorlása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ <i>Fő mozgások alapformái ismételése, és új, összetett formák gyakorlása:</i> Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok. ▪ Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz. <p><i>Labdagyakorlatok</i></p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, és, izomérzékelés, elsősegély.</p>
--	--

<p><i>Technikai elemek:</i> támaszhelyzetek, fogások, emelések, tartások, fesztések, egyensúlyi elemek.</p> <p><i>Gyakorlatok:</i> párokban, hármas, négyes, ötös, hatos, illetve több fős (akár 10-15 fős) alakzatokban.</p>	<p>reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p>
<p>Technikai elemek kitartása bizonyos időtartamig (legalább 3-mp.). Összefüggő gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Falmászás:</i> Az „Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek” tematikai egységben leírtak továbbfejlesztése, elmélyítése. 	<p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.</p> <p>A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p>	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabdahajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása.</p> <p>Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p>	

	Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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 tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében. <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal. <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <ul style="list-style-type: none"> az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaskodó 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 magasugró technika végrehajtása 5-7 lépéses nekifutással. A flop-technika gyakorlása differenciáltan. <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. <p>Dobások</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel. <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Célba és távolságra dobások hajító, lökö és vető mozdulattal. 	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok.</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>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hajítás nekifutással, három lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete. ▪ Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. <p>Játékok és versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezrel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbodobó versenyek. ▪ Dobóiskolai versengések. <p><i>Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</i></p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete. A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	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.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 24 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>Falmászás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Biztonságtechnikai ismeretek</i> elsajátítása - biztonsági felszerelés helyes használatának megismerése, ismétlése - Balesetvédelmi felhívás ▪ <i>Alaptechnikák elsajátítása:</i> fogás helyes használata – könyök, alkar helyzete, ujjak helyes használata; lépőtechnika – lábak hatékony használata, állástechnika; letekerés technikája; holtponstechnika; súlypont áthelyezés. ▪ <i>Boulder mászás</i> - biztosító kötél nélküli mászás: a mászó technika tökéletesítése, a fogások és lépések meghatározásával a nehézségi fok változtatása. ▪ Mászás függőleges falon, társ által biztosító kötéllel. ▪ Mászás versenyszerűen időre. <p>Futás – futóóra</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egészségmegőrzés - aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. ▪ A futás technikájának javítása, a gördülő technika fejlesztése. ▪ Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. ▪ A testtartásért felelős izmok hangsúlyozott használata a futómozgás segítségével. <p>Korcsolyázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Helyben végzett gyakorlatok:</i> alapállás – pozíció beállítása; lábemelések, fordulások, kisebb ugrások, guggolás-felállás. ▪ <i>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</i> haladással végzett játékos gyakorlatok, korcsolyázó iskolagyakorlatok előre és hátra, egy lábon - két lábon. <p>Megindulás –rajttechnikák.</p> <p>Fékezés technikái.</p> <p>Előre- és hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra, páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban</p> <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás ▪ <i>Támadó technika:</i> Labdavezetés: egykezes és kétkezes ütőfogással. Cselezés: indulócselek, futócselek, átadáscselek, lövőcselek, összetett cselek. Kapuralövések: ütéssel, húzással tenyeres és fonák oldalról. Átadások: lapos tenyeres és fonák passzok, emelt tenyeres és fonák passzok, Átvételek: helyben és mozgásban; mellmagas és csípő alatt érkező átadások; szemből-, oldalról- és hátulról érkező labda átvétele. ▪ <i>Védőtechnika, kapustechnika:</i> 	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>Védőmozgások; a lövés háritására irányuló mozgások; a labda megszerzésére irányuló mozgások; ütközések; kapustechnika</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Támadás taktikája</i> (2-2-1, 1-2-1-1, 1-2-1-1), támadás létszámfölényes helyzetekben. ▪ <i>Védekezés taktikája</i> (2-1-2, 2-2-1), védekezés létszámfölényes támadókkal szemben. <p>Métázás – körmétázás, hosszúmétázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája – ütés technika:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás. Labda ütések és elkapások különböző típusú labdákkal. ▪ <i>Átadások-elkapások:</i> Egykezes dobások/hajítások és elkapások. ▪ <i>Játékszabályok pontos ismerete.</i> ▪ <i>Támadó csapat taktikai lehetőségei.</i> ▪ <i>Védőcsapat taktikai lehetőségei.</i> <p>Kerékpározás</p> <p><i>Alapismeretek oktatása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A közlekedési szabályok betartása, csoportban biciklizés szabályai, védőfelszerelések fontossága (sisak, szemüveg, kesztyű), egyéb felszerelések (ruházat, kulacs). ▪ A kerékpáros pozíció kialakítása (biztonság, kényelem, biomechanika, aerodinamika). <p><i>Technikai képzés:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kormányfogások-, váltók-, fékek használatának ismertetése, ▪ Elindulás - egyenes vonalú haladás - kanyarodás végrehajtása (megfordulás), megemelt pedál jelentősége. ▪ Beülve – kiállva hajtás síkon, emelkedőn, lejtőn. ▪ Egyes oszlopban-, mezőnyben hajtás, áttételek megfelelő alkalmazása. ▪ Különböző széljárásoknak megfelelő alakzat kiválasztása. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A szabadidőben jól űzhető sportágak - a <i>kerékpározás, a floorball, a korcsolyázás, és futás</i> - alaptechnikai elmeinek gyakorlásával koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. ▪ A <i>korcsolyázás, a floorball, a futás, és a kerékpározás</i> alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek fejlesztése. ▪ A <i>korcsolyázás és a kerékpározás</i> alaptechnikai elmeinek gyakorlásával a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető 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. 	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A választott aktivitás (<i>kerékpározás, floorball, métázás, korcsolyázás és futás</i>) kellékei, játék- és versenyszabályai.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p> <p>Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözekekről.</p> <p>A tanuló önmaga által felállított belső gátlásait leküzdve, egy biztosabb önismeretet tudjon magának.</p> <p>Személyiségformáló hatások a helyzetfelismerés, problémamegoldás, bátorság, fegyelmezettség, felelősségérzet, önbecsülés, önbizalom, kockázatvállalás terén.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Aerob állóképesség, gördülő technika, egyensúlyérzék, korcsolya él, koszurúlépés, ütőfogás, tenyeres, fonák, környezettudatosság, edzettség, fittség, ététel, kerékpáros pozíció, közlekedési szabály
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 10 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</i></p> <p><i>Előkészítő és rávezető gyakorlatok,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. 	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúra.</i></p> <p><i>Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyasága,</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> • Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. • Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. • Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevétele mellett történik. <p>Grundbirkózás</p> <ul style="list-style-type: none"> • A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. • Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból. • Dzsúdó • Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 7-8. osztályban felsoroltak szerint. • A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.</p> <p>Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcátűrés megfogalmazásának képessége.</p>	<p>anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
---	---

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás és úszó jellegű feladatok (az 9-10. évfolyam kerettantervében szereplő 10 %-os szabad órakeretből +36 óra felhasználásával!)	Órakeret 66 óra
Előzetes tudás	<p>Biztonságos mozgás és tájékozódás a vízen, víz alatt. 25 m mellúszás, 150 m hátúszás és/vagy gyorsúszás, egyszerű rajttal, fordulóval.</p> <p>A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés.</p> <p>Vízből mentés passzív társsal kis távolságon.</p> <p>Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása.</p>	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az úszóerő és az állóképesség fejlesztése, ennek során a monotóniatűrőserősítése, a vízben történő tájékozódás javítása.</p> <p>Az erőközlés gazdaságosabbá tétele vízen és a víz alatti úszások során, a pihenés nélkül megtett táv növelése legalább két úszásnemben.</p> <p>A vízben mozgások során a levegővétel automatikussá és optimálissá tétele a bonyolultabb mozgásvariációk elvégzése során is.</p> <p>Az úszás prevenciós és rekreációs előnyeinek tudatosítása.</p>
---	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Hátúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása. ▪ <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás; levegővétel. ▪ <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. ▪ <i>Rajtók, fordulók:</i> rajtfejes, szabályos forduló. <p>Gyorsúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Gyorsúszó lábtempó:</i> lábtempó úszólappal; siklás-gyorsúszás lábtempó; lábmunka önálló gyakorlása. ▪ <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó – késleltetve; egykaros gyorsúszás-levegővétel. ▪ <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.</i> ▪ <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása, hármas légvétel. ▪ <i>Rajtók, fordulók:</i> rajtfejes, átcsapós forduló, bukóforduló. <p>Mellúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Mellúszó lábtempó:</i> lábtempó korlátnál; lábtempó úszólappal; lábmunka önálló gyakorlása. ▪ <i>Mellúszás kartempó:</i> kartempó lábbójával; kartempó-levegővétel. ▪ <i>Mellúszás kar- és lábtempó összekötése.</i> ▪ <i>Mellúszás levegővétele:</i> a mellúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. ▪ <i>Rajtók, fordulók:</i> rajtfejes, szabályos forduló. <p>Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés, életvédelem</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Vízből mentés:</i> Úszó-gyógyúszó gyakorlatok testtartásjavító jelleggel. Relaxációs gyakorlatok vízben (lebegés stb.). Tájékozódás a vízben – vízből mentés. Víz alatti gyakorlatok – tárgyak felhozása, növekvő távolságról. Tárgyak „vonszolása”, húzása a vízben. Mentőugrások elsajátítása. Sérült megközelítésének és megragadásának szabályai. Továbbhaladás passzív társsal a vízben, növekvő távolságon. A vízből mentés technikájának csiszolása. <p><i>Képességfejlesztés</i></p>	<p><i>Fizika:</i> Közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, és vízzennyezés. Newton és Arkhimédész törvényei.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> személyi higiénia, testápolás.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. ▪ Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben. ▪ A gyorsasági állóképesség fejlesztése a gyors-, mell-, illetve a hátúszás lábtempójának alkalmazásával rövidebb távon, ismétlésekkel, versenyszerűen, valamint versenyszerű úszással meghatározott távolságra. ▪ A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, prevenciós vízi gyakorlatok. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az egyéni teljesítőképesség határai átlépésének lehetősége (önismeret, önfejlesztés) – élethossziglan fenntartható attitűd tudatosulása.</p> <p>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>Úszóversenyek</p> <p>Bemelegítés az úszásra – szárazföldi és vizes gyakorlatok.</p> <p>Egyszerűsített versenyek edzésen (pl. fejesugrás nélkül).</p> <p>Iskolai versenyek – könnyített versenyszabályokkal.</p>	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	VersenYTECHNIKA, szabályos levegővétel, fejesugrás, bukóforduló, átcsapós forduló, vízből mentés, mentőugrás.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	<p>Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.</p> <p>Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p> <p>A fájdalmak türése (oxigénadósság, savasodás).</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<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.</p>	

	Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.
--	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Bemelegítés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). ▪ Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. ▪ <i>Stretching gyakorlatok</i> bemelegítő és levezető jelleggel. ▪ A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése. <p>Edzés, terhelés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.</p>
<p>Motoros tesztek – központi előírás szerint.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az egészséges test és lélek megóvása. ▪ A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés. <p>Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására. ▪ 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>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</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.</p> <p>A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.</p> <p>Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja mint a műveltségterületi kommunikáció része.</p>	

A serdülőkör specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása. Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.
------------------------------------	--

<p>A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén.</p> <p>A 10. évfolyamba lépés követelményei.</p>	<p><i>Sportjátékok</i> Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása. Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i> A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Eszdtikus és harmonikus előadásmód. Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, összeállítás. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete. A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény. A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában. A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</p> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i> Az adott sportmozgás (korcsolyázás, kerékpározás, métázás, floorball és futás) technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása. A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor. Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról. Az adott alternatív sportmozgásokhoz (korcsolyázás, kerékpározás, floorball és futás) szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.</p> <p><i>Önvédelem és küzdősportok</i></p>
---	--

	<p>Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdekkel kapcsolatos rituálé betartása. A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.</p> <p>Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p> <p>Úszás és úszó jellegű feladatok</p> <p>800 m-en a választott technikával, egyéni tempóban, szabályos fordulóval úszás.</p> <p>A tanult úszásnemekben 50 méter leúszása technikai értékeléssel. Jelentős fejlődés az úszóerő és állóképesség területén.</p> <p>Az amatőr versenyekhez elegendő versenyszabályok ismerete. Fejlődő saját teljesítmény a víz alatti úszásban.</p> <p>Egyszerűbb feladatok, ugrások során másokkal szinkronban mozgás a vízbe és vízben.</p> <p>Passzív társ mentése (szállítóúszással) kisebb távon (20–25 m) és a vízből mentés veszélyeinek, pontos menetének felsorolása.</p> <p>Egészségkultúra és prevenció</p> <p>Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.</p> <p>A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása.</p> <p>A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.</p> <p>A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.</p> <p>A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelm- és a feszültség szabályozásban.</p>
--	---

10. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 44 óra
Előzetes tudás	<p>Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.</p> <p>Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.</p> <p>Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.</p> <p>Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</p> <p>Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.</p> <p>A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.</p>	

	A játéksituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok <i>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. 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. Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játécai. Az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok. Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás). <p><i>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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. A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban. 	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. <p><i>Taktikai elemek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Kisebb csapatrészekben (1:1, 2:2) azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Emberfölényes helyzetek (2:1, 3:1) támadásban, védekezésben. Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték_támadásban. 	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés). <p>Labdarúgás <i>Technikai elemek fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Fejelések technikái levegőből, társnak vagy kapura. <p><i>Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó. ▪ Rombuszbán 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel. <p>Röplabda <i>Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. ▪ Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. ▪ A sáncolás technikája egyénileg és párban. <p><i>Támadás és védekezés alapvető megoldásai</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából). <p><i>Játékok, versengések</i> Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.</p>	
<p>Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint.</p> <p>Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játékszituációk) felhasználása. Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.</p>	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 34 óra
Előzetes tudás	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása a zenével. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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 hátterének 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. Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
--	--------------------------------

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal. Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerkezet – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerkezet – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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 egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–9. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal. 	<p><i>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</i></p>
<p>Torna</p> <p><i>Talajon és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.</i></p> <p>Talajtorna - akrobatikus gyakorlatok</p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek végzése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak. <p><i>Mozgásos gyakorlatelemek végzése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dölések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). <p>Szertorna – szerugrás, ugrószekekrényen gyakorlás</p> <ul style="list-style-type: none"> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. A 9. évfolyamban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. 	

<ul style="list-style-type: none"> Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átu grások, terpeszátu grások, lebegőtámasz. 	
<p>Szertorna fiúk számára</p> <p>Korlát</p> <ul style="list-style-type: none"> Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, felkarállás, vetődési leugrás <p>Gyűrű</p> <ul style="list-style-type: none"> Függések, lefüggések, mellső függőmérleg, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás. <p>Nyújtó (alacsony nyújtó)</p> <ul style="list-style-type: none"> kelepfelhúzóadás támaszba, alaplendület, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, <p>Szertorna lányok számára</p> <p>Gerenda</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Felemáskorlát (alacsony nyújtó)</p> <ul style="list-style-type: none"> támaszok, harántülés, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, térdfellendülés, felugrás támaszba, leugrás támaszból, alugrás. 	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűsége i, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékel és, izomérzékelés, elsősegély.</p>
<p>Ritmikus gimnasztika (választható lányok számára)</p> <ul style="list-style-type: none"> A 9. évfolyamban 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. <p><i>Szabadgyakorlatok</i></p> <p><i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismételése, és új, összetett formák gyakorlása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <i>Fő mozgások alapformái ismételése, és új, összetett formák gyakorlása:</i> Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok. 	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz. <p><i>Labdagyakorlatok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>Aerobik (választható mindkét nemnek)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. A 9. osztályban begyakorolt alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok. <p>Táncos mozgásformák</p> <p><i>A testnevelés munkaközösség tagjai egyéni képzettségükkel, felkészültségükkel leginkább összhangban választhatnak legalább egy mozgásformát a – kerettanterv szabályozásának megfelelően – az alábbi lehetőségek közül:</i></p> <p><i>Társas táncok gyakorlása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Előkészítéskor kiemelt jellemző a tánc során a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás és a nő és a férfi szerep jellegzetessége. <p><i>Sporttáncok gyakorlása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Csoportos táncformák 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 Magyar Majorette Szövetség gyakorlatanyaga alapján a – helyi lehetőségek szerint – előkészítő tréning, motívumok, motívumkapcsolatok, koreográfiák tanulásának, gyakorlásának rendszere. <p><i>Néptánc gyakorlása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A magyar néptáncok egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai. Egy dunántúli és/vagy alföldi és/vagy erdélyi táncstílus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása. ▪ <i>Dunántúli ugrós és csárdás</i> – dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók. ▪ <i>Kalocsai mars</i> – fareőr lépés, félcelés, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok páros és négyes forgással. <p><i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – az helyi lehetőségek szerinti – mozgásrendszerekben. ▪ <i>Gúlatorna:</i> <i>Előkészítés:</i> a szükséges kondicionális (erő) és koordinációs (egyensúlyérzék, ritmusérzék, térérzék, mozgásérzékelés, hajlékonyság) képességek fejlesztése. 	<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>A torna és gimnasztika mozgásanyagának ismerete. <i>Technikai elemek:</i> támaszhelyzetek, fogások, emelések, tartások, feszítések, egyensúlyi elemek. <i>Gyakorlatok:</i> párokban, hármas, négyes, ötös, hatos, illetve több fős (akár 10-15 fős) alakzatokban. Technikai elemek kitartása bizonyos időtartam-ig (legalább 3-mp.). Összefüggő gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Falmászás:</i> Az „Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek” tematikai egységben leírtak továbbfejlesztése, elmélyítése. 	
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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 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>	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat. Váltás alsó botátadással. Távolugrás guggoló technikája. Kislabdahajítás beszökkenéssel. Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
--	----------------------------

<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A 9. évfolyamban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Iramfutások. ▪ Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. ▪ Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása. <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében. <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal. <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ a 9. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 magasugró technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás. ▪ Differenciáltan a flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül. <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel. <p>Dobások</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel. <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Célba és távolságra dobások hajító, lökö és vető mozdulattal. 	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok.</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>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hajítás nekifutással, három-öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete. ▪ Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. ▪ Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében. <p>Játékok és versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. ▪ Dobóiskolai versengések. <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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. Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete. Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete. A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	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.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése.</p> <p>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére.</p> <p>A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>
---	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>Falmászás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Biztonságtechnikai ismeretek</i> elsajátítása - biztonsági felszerelés helyes használatának megismerése, ismételése - Balesetvédelmi felhívás ▪ <i>Alaptechnikák elsajátítása:</i> fogás helyes használata – könyök, alkar helyzete, ujjak helyes használata; lépőtechnika – lábak hatékony használata, állástechnika; letekerés technikája; holtponttechnika; súlypont áthelyezés. ▪ <i>Boulder mászás</i> - biztosító kötélnélküli mászás: a mászó technika tökéletesítése, a fogások és lépések meghatározásával a nehézségi fok változtatása. ▪ Mászás függőleges falon, társ által biztosító kötéllal. ▪ Mászás versenyszerűen időre. <p>Futás – futóóra</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egészségmegőrzés - aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. ▪ A futás technikájának javítása, a gördülő technika fejlesztése. ▪ Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. ▪ A testtartásért felelős izmok hangsúlyozott használata a futómozgás segítségével. <p>Korcsolyázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Helyben végzett gyakorlatok:</i> alapállás – pozíció beállítása; lábemelések, fordulások, kisebb ugrások, guggolás-felállás. ▪ <i>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</i> haladással végzett játékos gyakorlatok, korcsolyázó iskolagyakorlatok előre és hátra, egy lábon - két lábon. <p>Megindulás –rajttechnikák. Fékezés technikái. Előre- és hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra, páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban.</p> <p>Métázás – körmétázás, hosszúmétázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája – ütés technika:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás. 	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>Labda ütések és elkapások különböző típusú labdákkal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Átadások-elkapások:</i> Egykezes dobások/hajítások és elkapások. ▪ <i>Játékszabályok pontos ismerete.</i> ▪ <i>Támadó csapat taktikai lehetőségei.</i> ▪ <i>Védőcsapat taktikai lehetőségei.</i> <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás ▪ <i>Támadó technika:</i> Labdavezetés: egykezes és kétkezes ütőfogással. Cselezés: indulócselek, futócselek, átadáscselek, lövőcselek, összetett cselek. Kapurálövések: ütéssel, húzással tenyeres és fonák oldalról. Átadások: lapos tenyeres és fonák passzok, emelt tenyeres és fonák passzok, Átvételek: helyben és mozgásban; mellmagas és csípő alatt érkező átadások; szemből-, oldalról- és hátulról érkező labda átvétele. ▪ <i>Védőtechnika, kapustechnika:</i> Védőmozgások; a lövés hárítására irányuló mozgások; a labda megszerzésére irányuló mozgások; ütközések; kapustechnika ▪ <i>Támadás taktikája</i> (2-2-1, 1-2-1-1, 1-2-1-1), támadás létszámfölényes helyzetekben. ▪ <i>Védekezés taktikája</i> (2-1-2, 2-2-1), védekezés létszámfölényes támadókkal szemben. <p>Kerékpározás</p> <p><i>Alapismeretek oktatása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A közlekedési szabályok betartása, csoportban biciklizés szabályai, védőfelszerelések fontossága (sisak, szemüveg, kesztyű), egyéb felszerelések (ruházat, kulacs). ▪ A kerékpáros pozíció kialakítása (biztonság, kényelem, biomechanika, aerodinamika). <p><i>Technikai képzés:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kormányfogások-, váltók-, fékek használatának ismertetése, ▪ Elindulás - egyenes vonalú haladás - kanyarodás végrehajtása (megfordulás), megemelt pedál jelentősége. ▪ Beülve – kiállva hajtás síkon, emelkedőn, lejtőn. ▪ Egyes oszlopban-, mezőnyben hajtás, áttételek megfelelő alkalmazása. ▪ Különböző széljárásoknak megfelelő alakzat kiválasztása. <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A szabadidőben jól üzhető sportágak - a kerékpározás, a floorball, a korcsolyázás, és futás - alaptechnikai elmeinek gyakorlásával koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. ▪ A korcsolyázás, a floorball, a futás, és a kerékpározás alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek fejlesztése. 	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ▪ A korcsolyázás és a kerékpározás alaptechnikai elmeinek gyakorlásával a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 balesetek megelőzése. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott aktivitás (<i>kerékpározás, floorball, korcsolyázás és futás</i>) kellékei, játék- és versenyszabályai. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözekről. A tanuló önmaga által felállított belső gátlásait leküzdve, egy biztosabb önismeretet tudjon magáénak. Személyiségformáló hatások a helyzetfelismerés, problémamegoldás, bátorság, fegyelmezettség, felelősségérzet, önbecsülés, önbizalom, kockázatvállalás terén. Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Aerob állóképesség, gördülő technika, egyensúlyérzék, korcsolya él, koszurúlépés, ütőfogás, tenyeres, fonák, környezettudatosság, edzettség, fittség ,áttétel, kerékpáros pozíció, közlekedési szabály Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, , egyensúlyérzék, közlekedési szabály.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az egyén (ön) védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben alapvető jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</i></p> <p><i>Előkészítő és rávezető gyakorlatok,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • A 9. osztályban alkalmazott mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. • Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. • Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. • Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevétele mellett történik. <p>Grundbirkózás</p> <ul style="list-style-type: none"> • A 9. osztályos kerettantervben alkalmazott fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. • Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból. <p>Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások a 9. osztályban alkalmazottak szerint. • A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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 konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése. A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcátírás megfogalmazásának képessége.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúra.</i></p> <p><i>Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</i></p> <p><i>Etika: a másik ember tiszteletben tartása.</i></p>

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet, tus, ippon.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra – prevenció	Órakeret 26 óra
Előzetes tudás	Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.). ▪ Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre. ▪ <i>Stretching gyakorlatok</i> bemelegítő és levezető jelleggel. ▪ A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismételése. Edzés, terhelés <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.
Motoros tesztek – központi előírás szerint. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az egészséges test és lélek megóvása. ▪ A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására. ▪ A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében. 	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</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.</p> <p>A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.</p> <p>Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.</p> <p>A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja mint a műveltségterületi kommunikáció része.</p> <p>A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámváltozásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.</p> <p>Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, megküzdési stratégia, gerincvédelem.
------------------------------------	--

<p>A fejlesztés várt eredményei a 10.évfolyam végén</p> <p>A 11. évfolyamba lépés követelményei.</p>	<p><i>Sportjátékok</i></p> <p>Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.</p> <p>Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.</p> <p>A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i></p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.</p> <p>Esztétikus és harmonikus előadásmód.</p> <p>Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, összeállítása.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.</p> <p>A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i></p>
--	--

	<p>Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása.</p> <p>Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.</p> <p>A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.</p> <p>A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.</p> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i></p> <p>Az adott sportmozgás (korcsolyázás, kerékpározás, floorball és futás) technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.</p> <p>A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.</p> <p>Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgásokhoz (korcsolyázás, kerékpározás, floorball és futás) szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.</p> <p><i>Önvédelem és küzdősportok</i></p> <p>Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdelekkel kapcsolatos rituálé betartása.</p> <p>A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.</p> <p>Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.</p> <p><i>Egészségkultúra és prevenció</i></p> <p>Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</p> <p>A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.</p> <p>A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása.</p> <p>A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.</p> <p>A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.</p> <p>A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültség szabályozásban.</p>
--	---

11. évfolyam

ÉVES ÓRASZÁM: 180

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 56 óra
--	---------------------	----------------------------

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

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><i>Lánycsoportok esetében 20 óra a Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák tematikai egységre átcsoportosítható.</i></p> <p>Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Általános feladatok</p> <p><i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A kosárlabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása. ▪ 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. ▪ 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- 	<p><i>Fizika:</i></p> <p>mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p>

<p>verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat.</p> <p><i>Versenyhelyzetek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Az labdajátékok alap- és játéktudásának alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken. <p>Kosárlabdázás</p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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. A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával. <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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, B 33 illetve egész pályás 5:5 elleni játék). 	
<p>Labdarúgás</p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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 testrészrel a szabályok betartása mellett. <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése. A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen. Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során. 	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>
<p>Röplabdázás</p>	

<ul style="list-style-type: none"> 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><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból. A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárárintéssel egyaránt. A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal. Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is. <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása. 4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása. Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása. 		
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</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 személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játéksituációkban, 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>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 28 óra
Előzetes tudás	<p>Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.</p> <p>Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.</p> <p>Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.</p>	

	Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. 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.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Gimnasztika Rendgyakorlatok gyakorlása <ul style="list-style-type: none">A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése <ul style="list-style-type: none">A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.Az agonista és antagonist izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.Kéziszerke – 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 <ul style="list-style-type: none">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.		Fizika: egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás. Biológia- egészségtan: az izomműködés élettana.

<p>Torna, sporttorna <i>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.</i></p> <p>Talajtorna - akrobatikus gyakorlatok <i>Tartásos gyakorlatelemek elemkapcsolatok gyakorlása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, kézenátfordulás, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dölések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás</p> <ul style="list-style-type: none"> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 9-10. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. 	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára</i></p> <p>Korlát</p> <ul style="list-style-type: none"> Alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás-kísérletek, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. <p>Gyűrűn</p> <ul style="list-style-type: none"> Függések, lefüggések, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás, differenciált elemek: húzódás-tolódás támaszba; vállátfordulás előre; leterpesztés hátra. <p>Nyújtó (alacsony nyújtó)</p> <ul style="list-style-type: none"> kelepfelhúzódás támaszba, alaplendület, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás, 	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</i></p> <p>Gerenda</p> <ul style="list-style-type: none"> állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, 	<p><i>Művészetek: az esztétika fogalma.</i></p>

<p>térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.</p> <p>Felemáskorlát (alacsony nyújtó)</p> <ul style="list-style-type: none"> támaszok, harántülés, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, térdfellendülés, felugrás támaszba, leugrás támaszból, alugrás, <p><i>Bemelegítés</i> a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.</p> <p><i>A segítségadás technikái</i>, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p><i>Versenyszituációkon</i> keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.</p> <p>Ritmikus gimnasztika (választható lányoknak)</p> <ul style="list-style-type: none"> Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása. <p><i>Szabadgyakorlatok gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása. <p><i>Kötélgyakorlatok gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötél dobások és elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban. <p><i>Karikagyakorlatok gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karika forgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban. 	
<p>Aerobik (választható fiúknak és lányoknak)</p> <ul style="list-style-type: none"> A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30-40 mp). Páros, mikrocsoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással (1 perc). <p>Táncos mozgásformák</p> <p><i>A testnevelés munkaközösség tagjai egyéni képzettségükkel, felkészültségükkel leginkább összhangban választhatnak legalább egy</i></p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p> <p><i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i></p>

<p>mozgásformát a kerettanterv szabályozásának megfelelően az alábbi lehetőségek közül:</p> <p>Társas táncok gyakorlása:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Előkészítéskor kiemelt jellemző a tánc során a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás és a nő és a férfi szerep jellegzetessége. <p>Sporttáncok gyakorlása:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Csoportos táncformák a Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség rendszeréhez tartozó, illetve ehhez a rendszerhez rokon táncok (<i>sztepp, show, akrobatikus, electric boogie, salsa, diszkó, hip-hop, break, mambo, bugg, blues, modern, swing</i> stb) mozgásrendszerének iskolai alkalmazása, ▪ A Magyar Majorette Szövetség gyakorlatanyaga alapján a – helyi lehetőségek szerint – előkészítő tréning, motívumok, motívumkapcsolatok, koreográfiák tanulása, gyakorlása, rendszerének. <p>Néptánc gyakorlása:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A magyar néptáncok egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai. Egy dunántúli és/vagy alföldi és/vagy erdélyi táncstílus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása. ▪ <i>Dunántúli ugrós és csárdás</i> – dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárok. ▪ <i>Kalocsai mars</i> – farsang lépés, félcelés, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok páros és négyes forgással. <p>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – az helyi lehetőségek szerinti – mozgásrendszerekben. ▪ Gúlatorna: <i>Előkészítés:</i> a szükséges kondicionális (erő) és koordinációs (egyensúlyérzék, ritmusérzék, térérzék, mozgásérzékelés, hajlékonyság) képességek fejlesztése. A torna és gimnasztika mozgásanyagának ismerete. <i>Technikai elemek:</i> támaszhelyzetek, fogások, emelések, tartások, feszítések, egyensúlyi elemek. <i>Gyakorlatok:</i> párokban, hármas, négyes, ötös, hatos, illetve több fős (akár 10-15 fős) alakzatokban. Technikai elemek kitartása bizonyos időtartam-ig (legalább 3-mp.). Összefüggő gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. ▪ <i>Falmászás:</i> Az „Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek” tematikai egységben leírtak továbbfejlesztése, elmélyítése, készség szintre fejlesztése. 	<p>reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka</p>
<p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.</p> <p>Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.</p>	

<p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése.</p> <p>Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében.</p> <p>Tornasport és tánc történeti ismeretek, érdekességek.</p>	
---	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jelegű feladatok	Órakeret 22 óra
Előzetes tudás	<p>Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyszabályzatokban.</p> <p>Iramszakasz, egyéni irambeosztás.</p> <p>Különböző bottechnikák a váltófutásban.</p> <p>Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.</p> <p>A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbségei.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.</p> <p>Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén.</p> <p>A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása.</p> <p>Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.</p> <p>A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.</p> <p>A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások</p> <p><i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i></p> <ul style="list-style-type: none"> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csoportban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. <i>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás</i> Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges 	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és</i></p>

<p>versenytépő és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.</p> <p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> A lépő- és homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról. <p>Dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés. <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, 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.</p>	<p><i>állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>
---	---

Kulcsfogalmak/ fogalmak	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.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás	<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>	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	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.
---	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Falmászás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Biztonságtechnikai ismeretek</i> elsajátítása - biztonsági felszerelés helyes használatának megismerése, ismétlése - Balesetvédelmi felhívás ▪ <i>Alaptechnikák elsajátítása:</i> fogás helyes használata – könyök, alkar helyzete, ujjak helyes használata; lépőtechnika – lábak hatékony használata, állástechnika; letekerés technikája; holtponstechnika; súlypont áthelyezés. ▪ <i>Boulder mászás</i> - biztosító kötél nélküli mászás: a mászó technika tökéletesítése, a fogások és lépések meghatározásával a nehézségi fok változtatása. ▪ Mászás függőleges falon, társ által biztosító kötéllal. ▪ Mászás kijelölt (nehezített) útvonalakon. ▪ Mászás versenyszerűen időre. <p>Futás – futóóra</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egészségmegőrzés - aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. ▪ A futás technikájának javítása, a gördülő technika fejlesztése. ▪ Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. ▪ A testtartásért felelős izmok hangsúlyozott használata a futómozgás segítségével. <p>Métázás – körmétázás, hosszúmétázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája – ütés technika:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás. Labda ütések és elkapások különböző típusú labdákkal. ▪ <i>Átadások-elkapások:</i> Egykezes dobások/hajítások és elkapások. ▪ <i>Játékszabályok pontos ismerete.</i> ▪ <i>Támadó csapat taktikai lehetőségei.</i> ▪ <i>Védőcsapat taktikai lehetőségei.</i> <p>Korcsolyázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Helyben végzett gyakorlatok:</i> alapállás – pozíció beállítása; lábemelések, fordulások, kisebb ugrások, guggolás-felállás. ▪ <i>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</i> haladással végzett játékos gyakorlatok, korcsolyázó iskolagyakorlatok előre és hátra, egy lábon - két lábon. Megindulás –rajttechnikák. 	<p><i>Biológia-egészségtan: élettan.</i></p>

<p>Fékezés technikái. Előre- és hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra, páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban.</p> <p>Kerékpározás <i>Technikai képzés:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kormányfogások-, váltók-, fékek használatának ismertetése, ▪ Elindulás - egyenes vonalú haladás - kanyarodás végrehajtása (megfordulás), megemelt pedál jelentősége. ▪ Beülve – kiállva hajtás síkon, emelkedőn, lejtőn. ▪ Egyes oszlopban-, mezőnyben hajtás, áttételek megfelelő alkalmazása. ▪ Különböző széljárásoknak megfelelő alakzat kiválasztása. <p><i>Versenyek, túrázás:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egyéni indításos versenyen való részvétel. ▪ Kerékpáros túrán való részvétel (kb. 40 km) <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A szabadidőben jól űzhető sportágak - a <i>kerékpározás, a falmászás, a korcsolyázás, és futás</i> - alaptechnikai elmeinek gyakorlásával koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. ▪ A <i>korcsolyázás, a falmászás, a futás, és a kerékpározás</i> alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek fejlesztése. ▪ A <i>korcsolyázás és a kerékpározás</i> alaptechnikai elmeinek gyakorlásával a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése. <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kerek között űzhető 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 balesetek megelőzése. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A választott aktivitás (<i>kerékpározás, falmászás, korcsolyázás és futás</i>) kellékei, játék- és versenyszabályai. Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözekről. A tanuló önmaga által felállított belső gátlásait leküzdve, egy biztosabb önismeretet tudjon magáénak.</p>	
--	--

<p>Személyiségformáló hatások a helyzetfelismerés, problémamegoldás, bátorság, fegyelmezettség, felelősségérzet, önbecsülés, önbizalom, kockázatvállalás terén.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Egy extrém sport kategóriába tartozó mozgásforma megismerése, megszeretése (falmászás).</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és építettkörnyezet-használat.
--------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 11 óra
Előzetes tudás	<p>Biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé.</p> <p>Az indulatok feletti uralom.</p> <p>Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.</p> <p>A dzsúdó, illetve grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>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.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>A küzdesek előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:</i></p> <p>Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>Grundbirkózás</p> <ul style="list-style-type: none"> Fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból. Dzsúdó Eséstechnikák, földharctechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások tovább csiszolása. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása.</p> <p>Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák.</i></p>

A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra és prevenció	Órakeret 27 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.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése. A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerre szervezése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés <ul style="list-style-type: none"> Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt. Edzés, terhelés <ul style="list-style-type: none"> 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. <i>Főbb témák:</i>	<i>Biológia-egészségtan:</i> anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció. <i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével. ▪ A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. ▪ Önálló mozgásprogram-tervezés. ▪ Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, erőgépek. ▪ A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok. ▪ A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása. ▪ Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. ▪ Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Az egészséges test és lélek megóvása ▪ A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció. ▪ A „tudatos jelenlét” (mind fullness) módszerének elsajátítása és integrálása az eddig megtanult relaxációs technikái közé, és mindezek használata a mindennapi élet helyezeteiben. ▪ A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel). <p>Testépítés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. ▪ Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására. <p><i>Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban. ▪ Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal. <p>Motoros tesztek – központi előírás szerint.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az egészséges test és lélek megóvása. ▪ A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</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>A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p> <p>Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.
------------------------------------	---

<p>A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén</p> <p>A 12. évfolyamba lépés követelményei.</p>	<p><i>Sportjátékok</i> A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben. Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete. Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés. A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása. A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása. Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i> A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése. Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása. Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése. Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban. A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete. Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása. Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás. Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben. Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.</p>
---	--

	<p>Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobótéljesítmények növelése. Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete. Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.</p> <p>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal. Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete. Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.</p> <p>Önvédelem és küzdősportok A szabályok és rituálék betartása. Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése. Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.</p> <p>Egészségkultúra és prevenció A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete. Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés. A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja. A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérülések szituációk megfelelő kezelése.</p>
--	--

12. évfolyam

ÉVES ÓRASZÁM: 151

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 48 óra
Előzetes tudás	<p>A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–11. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, 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>	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése. A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.</p>
---	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Lánycsoportok esetében 20 óra a Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák tematikai egységre átcsoportosítható. Legalább két labdajáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Általános feladatok <i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A kosárlabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása. ▪ 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. ▪ 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. <p><i>Versenyhelyzetek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása, megmértetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken. 	<p>Fizika: mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p>

<p>Kosárlabdázás <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával. <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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, B 33, illetve egész pályás 5:5 elleni játék). 	
<p>Labdarúgás <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése. ▪ A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. ▪ Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen. ▪ Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során. 	<p><i>Biológia- egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>
<p>Röplabdázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p>	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében ▪ Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból. ▪ A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt. ▪ A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal. ▪ Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is. <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása. ▪ 4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása. ▪ Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása. 		
<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése. A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete. A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából. A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselése. A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.</p>		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 23 óra
Előzetes tudás	<p>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>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</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. 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>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Gimnasztika <i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. ▪ Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően. <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása. ▪ Az agonista és antagonist izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. ▪ Kéziszerke – theraband, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása. ▪ 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>Torna, sporttorna <i>Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban választott egy szeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik</i></p>	<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia- egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

<p>választott szeren a minimumkövetelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.</p> <p>Talajtorna - akrobatikus gyakorlatok</p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek elemkapcsolatok gyakorlása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos gyakorlatelemek 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. <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás</p> <ul style="list-style-type: none"> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 9-11. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. 	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára</i></p> <p>Korlát</p> <ul style="list-style-type: none"> Alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. <p>Gyűrűn</p> <ul style="list-style-type: none"> Függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás, differenciáltan: húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre leterpesztés hátra. <p>Nyújtó (alacsony nyújtó)</p> <ul style="list-style-type: none"> kelepfelhúzódás támaszba, alaplendület, ellendülés, alálendülés, kelepforgások, támaszból homorított leugrás hátra, alugrás. 	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</i></p> <p>Gerenda</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Felemáskorlát (alacsony nyújtó)</p>	<p><i>Művészetek: az esztétika fogalma.</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> támaszok, harántülés, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, térdfellendülés, felugrás támaszba, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás. <p><i>Bemelegítés</i> a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.</p> <p>A <i>segítségadás technikái</i>, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p><i>Versenysituációkon</i> keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.</p> <p>Ritmikus gimnasztika (választható lányoknak)</p> <ul style="list-style-type: none"> Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása. <p><i>Szabadgyakorlatok gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> A 9–11. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása. <p><i>Kötélgyakorlatok gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélfordatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötél dobások és -elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban. <p><i>Karikagyakorlatok gyakorlása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikafordatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és -elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban. 	
<p>Aerobik (választható mindkét nem számára)</p> <ul style="list-style-type: none"> A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30-40 mp). Páros, mikrocsoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással (1 perc). <p>Táncos mozgásformák</p> <p><i>A testnevelés munkaközösség tagjai egyéni képzettségükkel, felkészültségükkel leginkább összhangban választhatnak legalább egy mozgásformát a kerettanterv szabályozásának megfelelően az alábbi lehetőségek közül:</i></p> <p><i>Társas táncok gyakorlása:</i></p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p> <p><i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Előkészítéskor kiemelt jellemző a tánc során a páros viszony, az alkalmazott fogások, testtartás és a nő és a férfi szerep jellegzetessége. <p><i>Sporttáncok gyakorlása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Csoportos táncformák a Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség rendszeréhez tartozó, illetve ehhez a rendszerhez rokon táncok (<i>sztepp, show, akrobatikus, electric boogie, salsa, diszkó, hip-hop, break, mambo, bugg, blues, modern, swing</i> stb.) mozgásrendszerének iskolai alkalmazása, ▪ A Magyar Majorette Szövetség gyakorlatanyaga alapján a – helyi lehetőségek szerint – előkészítő tréning, motívumok, motívumkapcsolatok, koreográfiák tanulásának, gyakorlásának rendszere. <p><i>Néptánc gyakorlása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A magyar néptáncok egyszerűbb motívumai és azok kapcsolatai. Egy dunántúli és/vagy alföldi és/vagy erdélyi táncstílus motívumai és rövid táncfolyamata megtanulása, gyakorlása, előadása. ▪ <i>Dunántúli ugrós és csárdás</i> – dudálás, cifra és variációi, lengetők, bokázók, csárdás lépések, ridák, lezárók. ▪ <i>Kalocsai mars</i> – fareőr lépés, félcelés, lenthangsúlyos rida, keresztlengető, ugrós motívumok páros és négyes forgással. <p><i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – az helyi lehetőségek szerinti – mozgásrendszerekben. ▪ <i>Gúlatorna:</i> <i>Előkészítés:</i> a szükséges kondicionális (erő) és koordinációs (egyensúlyérzék, ritmusérzék, térérzék, mozgásérzékelés, hajlékonyság) képességek fejlesztése. A torna és gimnasztika mozgásanyagának ismerete. <i>Technikai elemek:</i> támaszhelyzetek, fogások, emelések, tartások, feszítések, egyensúlyi elemek. <i>Gyakorlatok:</i> párokban, hármas, négyes, ötös, hatos, illetve több fős (akár 10-15 fős) alakzatokban. Technikai elemek kitartása bizonyos időtartam-ig (legalább 3-mp.). Összefüggő gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. ▪ <i>Falmászás:</i> Az „Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek” tematikai egységben leírtak továbbfejlesztése, elmélyítése, készség szintre fejlesztése. 	<p><i>Földrajz:</i> Magyarország tájegységei.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka</p>
<p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása. Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban. A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és</p>	

helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése. Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében. Tornasport és tánc történeti ismeretek, érdekességek.	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság, táncstílus, divattánc, sporttánc.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jelegű feladatok	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbségei.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában. Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén. A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása 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.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások <i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i> <ul style="list-style-type: none"> A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versényszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. <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. 	<i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás. <i>Fizika:</i> hajítások, energia. <i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori

<p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> A lépő, vagy homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5–7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról. <p>Dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökö mozgulatok közül. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés. <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, 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.</p>	olimpiák története
--	--------------------

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Egyéni reakcióidő, mozgulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és ollózó technika, átlépő, guruló, hasmánt- és flopptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyvvezetés.
--------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<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>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<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</p>	

	sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.
--	--

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Falmászás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Biztonságtechnikai ismeretek</i> elsajátítása - biztonsági felszerelés helyes használatának megismerése, ismétlése - Balesetvédelmi felhívás ▪ <i>Alaptechnikák elsajátítása:</i> fogás helyes használata – könyök, alkar helyzete, ujjak helyes használata; lépőtechnika – lábak hatékony használata, állástechnika; letekerés technikája; holtponttechnika; súlypont áthelyezés. ▪ <i>Boulder mászás</i> - biztosító kötél nélküli mászás: a mászó technika tökéletesítése, a fogások és lépések meghatározásával a nehézségi fok változtatása. ▪ Mászás függőleges falon, társ által biztosító kötéllal. ▪ Mászás kijelölt (nehezített) útvonalakon. ▪ Mászás versenyszerűen időre. <p>Métázás – körmétázás, hosszúmétázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Az ütő fogásának technikája – ütés technika:</i> Jobbkezes ütőfogás, balkezes ütőfogás. Labda ütések és elkapások különböző típusú labdákkal. ▪ <i>Átadások-elkapások:</i> Egykezes dobások/hajítások és elkapások. ▪ <i>Játékszabályok pontos ismerete.</i> ▪ <i>Támadó csapat taktikai lehetőségei.</i> ▪ <i>Védőcsapat taktikai lehetőségei.</i> <p>Futás – futóóra</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egészségmegőrzés - aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. ▪ A futás technikájának javítása, a gördülő technika fejlesztése. ▪ Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok. ▪ A testtartásért felelős izmok hangsúlyozott használata a futómozgás segítségével. <p>Korcsolyázás</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Helyben végzett gyakorlatok:</i> alapállás – pozíció beállítása; lábemelések, fordulások, kisebb ugrások, guggolás-felállás. ▪ <i>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</i> haladással végzett játékos gyakorlatok, korcsolyázó iskolagyakorlatok előre és hátra, egy lábon - két lábon. Megindulás –rajttechnikák. Fékezés technikái. Előre- és hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra, páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban. <p>Kerékpározás</p> <p><i>Technikai képzés:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kormányfogások-, váltók-, fékek használatának ismertetése, 	<p><i>Biológia-egészségtan: élettan.</i></p>

- Elindulás - egyenes vonalú haladás - kanyarodás végrehajtása (megfordulás), megemelt pedál jelentősége.
- Beülve – kiállva hajtás síkon, emelkedőn, lejtőn.
- Egyes oszlopban-, mezőnyben hajtás, áttételek megfelelő alkalmazása.
- Különböző széljárásoknak megfelelő alakzat kiválasztása.

Versenyek, túrázás:

- Egyéni indításos versenyen való részvétel.
- Kerékpáros túrán való részvétel (kb. 40 km)

Képességfejlesztés

- A szabadidőben jól űzhető sportágak - a *kerékpározás, a falmászás, a korcsolyázás, és futás* - alaptechnikai elmeinek gyakorlásával koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése.
- A *korcsolyázás, a falmászás, a futás, és a kerékpározás* alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek fejlesztése.
- A *korcsolyázás és a kerékpározás* alaptechnikai elmeinek gyakorlásával a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

- Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető 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 balesetek megelőzése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A választott aktivitás (*kerékpározás, falmászás, korcsolyázás és futás*) kellékei, játék- és versenyszabályai.

Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.

Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözekről.

A tanuló ön maga által felállított belső gátlásait leküzdve, egy biztosabb önismeretet tudjon magáénak.

Személyiségformáló hatások a helyzetfelismerés, problémamegoldás, bátorság, fegyelmezettség, felelősségérzet, önbecsülés, önbizalom, kockázatvállalás terén.

Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.

Egy extrém sport kategóriába tartozó mozgásforma megismerése, megszeretése (falmászás).

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőkéesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és építettkörnyezet-használat.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 9 óra
Előzetes tudás	Biztonsági követelmények és a küzdesekkel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó, illetve grundbirkózás alapttechnikái, szabályai.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A küzdesek előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:</i> Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>Grundbirkózás</p> <ul style="list-style-type: none"> Fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból. <p>Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> Eséstechnikák, földharcttechnikák, állástechnikák, önvédelmi fogások tovább csiszolása. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS 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:</i> ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra és prevenció	Órakeret 23 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.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreáció mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése. A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerre szervezése.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Bemelegítés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. ▪ A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt. <p>Edzés, terhelés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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><i>Főbb témák:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével. ▪ A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. ▪ Önálló mozgásprogram-tervezés. ▪ Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, erőgépek. 	<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>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok. ▪ A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása. ▪ Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése. ▪ Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Az egészséges test és lélek megóvása ▪ A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció. ▪ A „tudatos jelenlét” (mind fullness) módszerének elsajátítása és integrálása az eddig megtanult relaxációs technikái közé, és mindezek használata a mindennapi élet helyzeteiben. ▪ A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint. <p>Testépítés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai. ▪ Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására. <p><i>Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban. ▪ Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében. Köredzés változatos mintákkal, 4–6 feladattal. <p>Motoros tesztek – központi előírás szerint.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az egészséges test és lélek megóvása. ▪ A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés. <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</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 helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének 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 tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p> <p>Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, progresszív relaxáció, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet, relaxáció, tudatos jelenlét.
------------------------------------	---

A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén	<p><i>Sportjátékok</i> A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben. Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete. Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepek való megfelelés. A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása. A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása. Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</i> A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása. Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése. Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban. A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete. Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása. Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás. Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben. Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete. Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése. Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete. Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.</p> <p><i>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</i> Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal. Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete. Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.</p>
--	---

Önvédelem és küzdősportok

A szabályok és rituálék betartása.

Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.

Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.

Egészségkultúra és prevenció

A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.

Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése.

Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen.

A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.

A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.