

**TESTNEVELÉS ÉS SPORT**  
**A GIMNÁZIUM 9-12. ÉVFOLYAMAI SZÁMÁRA**  
**ÁLTALÁNOS TANTERVŰ ÉVFOLYAMOK RÉSZÉRE**

<b>Testnevelés helyi tanterv alapjai .....</b>	<b>1</b>
<b>Testnevelés oktatás céljai .....</b>	<b>1</b>
<b>Testnevelés oktatás módszerei .....</b>	<b>2</b>
<b>Számonkérés módszerei, értékelési elvek.....</b>	<b>3</b>
<b>Taneszközök kiválasztásának speciális elvei és módjai.....</b>	<b>3</b>
<b>Választható tantárgyak, különórák, szakkörök .....</b>	<b>3</b>
<b>9. évfolyam.....</b>	<b>3</b>
<b>9/Ny. évfolyam.....</b>	<b>19</b>
<b>10. évfolyam.....</b>	<b>35</b>
<b>11. évfolyam.....</b>	<b>51</b>

#### **Testnevelés helyi tanterv alapjai**

A NAT 110/2012. rendelete alapján, valamint az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet (OFI) **kerettantervek** kiadásának és jogállásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet mellékletei alapján közzétett testnevelés kerettanterv szerint szerkesztettük a testnevelés helyi tantervünket.

A kerettantervben felsorolt tematikus egységek óraszámait a kilencedik évfolyamon az EMMI rendelet szabályozásának figyelembe vételével módosítottuk. Az úszás és úszó jellegű feladatok tematikus egység megadott 15 óraszámát elosztottuk a többi tematikus egység között.

#### **Testnevelés oktatás céljai**

- Tovább mélyüljön és bővüljön a sportolás, aktív pihenés és mozgásos tevékenységek alkalmazásához szükséges ismeret.
- A NAT-nak megfelelő sportműveltség, sportágismeret elsajátítására kell elsősorban törekedni.
- Cél az önálló felelősségvállalás, a munkavállalásra alkalmazhatóság, a munkabírás, a tanulás és mozgás helyes aránya, és az azokkal kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése.
- A különböző testgyakorlási formák járulnak hozzá az általános értékteremtés mellett a közös és az egyéni érdekek képviseléséhez, valamint erősítsék a tantárgy alapvető és aktuális motivációs tényezőit: pl. ötletszerzés, jókedv, kaland, fogyókúra, kikapcsolódás, feszültség levezetés, örömszerzés, baráti kör, önmegvalósítás, teljesítménykontroll, sportolási divatok.
- A közoktatási tanulmányait befejező fiatal képes legyen a mozgáskommunikáció sokoldalú felhasználására, az iskolai testnevelésben tanult testgyakorlati ágak technikájának teljesítményhez kötött bemutatására, a testi képességekhez, az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek alkotó felhasználására, az egyéni és társas játékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretek átadására és bemutatására.

- Cél, hogy minden tanuló eljusson a megszerzhető tudás legmagasabb szintjére és megvalósulhassanak a társadalmi érdekeket is kifejező tantárgyi célok.
- A tudáshoz, a teljesítményhez vezető úton formálódjanak az értelmi, érzelmi-akarati, szociális képességek és tulajdonságok.
- A képzésben jelenjen meg a tudatosság, tervezettség, rendszeresség, a testkultúrához tartozó, a sportkultúrát és sportműveltséget fejlesztő szabály-, élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti oktatás, megteremtve a szükséges alapot és lehetőséget iskolánk telephelyein elvégezhető középszintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez.
- A pályaorientáció, a saját életút iránti felelősségvállalás lépjen előtérbe, jelenjen meg a szakképzés előkészítéséhez, a pályaválasztáshoz, a munkavállalói szerepekhez szükséges kompetenciák.
- Cél, hogy a tanulók megértsék, tudják a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét, a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását a biológiai fejlődéssel összhangban, az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének módozatait, a testi egészség megőrzésére vonatkozó lehetőségeket.
- Kapjon hangsúlyt a környezettudatos nevelés is az alternatív, szabadtéri sportok kapcsán.
- A tanulóknak alakuljon ki az egészségtudatos, sportos felnőtt élet megélése.
- Teljesedjen ki az önértékelésük a tanulóknak.
- Cél, hogy a tanulók képesek legyenek objektív módon elemezni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket, azok hatását, elkerülésük módját.
- A tanulók tudatosan és minden tekintetben kielégítő módon kommunikáljanak, és saját véleményüket artikuláltnak, határozottan fejtsek ki az egészségtudatos életvitellel kapcsolatban és a társaknak nyújtott segítségadás során, a szaknyelvet tudják alkalmazni anyanyelvükben. A tanulók kommunikációja során építő módon tudjanak nézőpontokat kifejezni és megérteni, bizalmat keltő módon tárgyalni, és képesek legyenek az együttérzésre, kezelni tudják a stresszt és a frusztrációt, és építő módon juttassák kifejezésre, továbbá különbséget tudjanak tenni a személyes és a szakmai szféra között.
- A tanulók egyénileg és csoportban is meg tudják szervezni saját edzettségük eléréséhez szükséges tevékenységüket, az idővel és információval helyesen és hatékonyan tudjanak bánni, felismerjék az elérhető lehetőségeket, képesek legyenek az akadályok megszüntetésére.
- A tanulók a feladatok végrehajtásában az előzetesen tanultakra és az élettapasztalatra építsenek, annak érdekében, hogy a tudást és készségeket helyzetek sokaságában tudják használni.
- Egyénileg s csapatban is képesek legyenek a tanulók dolgozni, legyenek vállalkozók, kezdeményezők, kockázatokat értékelni és adott esetben vállalni tudók.
- Fejlődjön a mozgásminőség és mozgáskivitelezés elemzésén keresztül az esztétikai-művészeti tudatosságuk és kifejezőképességük.

### **Testnevelés oktatás módszerei**

A helyi tanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű motoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást, az adekvát játékok és versengések alkalmazását helyezi előtérbe. A tanulói képességek különbözősége, a motivációs háttér és a testneveléshez kapcsolódó egyéni célok miatt differenciálás módszerrel tanítunk, hogy minden tanuló eljusson a számára megszerzhető tudás legmagasabb szintjére. Tanítványainkat arra

ösztönözzük, hogy a már elsajátított mozgásformákat játékokban és versenyekben alkalmazzák. Hibajavítással, a saját és a társak teljesítményének megfigyelésével és értékelésével, a játéksituációk, illetve játékeladatok megbeszélésével, a sikerek és kudarcok okainak feltárásával igényt alakítunk ki a tanulóknál a fejlődésre és minőség munka elvégzésére. Motoros képességeket, és készségeket célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket. Ezzel megismertetjük a tanulókat az eredményes tanulás alapvető technikáival, és felkészítjük őket az önálló testkulturális művelődésre.

### **Számonkérés módszerei, értékelési elvek**

Testnevelés tantárgyból a tanév során félévkor és év végén öt fokozatú (1,2,3,4,5) érdemjegyet kapnak a tanulók. Tanév közben egyes tematikai egységek, vagy sportági témakörök befejeztével a tanulók bemutatóit, beszámolóit, vagy az őszi, téli, tavaszi felmérések teljesítményeit, vagy órai feladatvégzést és aktivitást, versenyeken való részvételt értékelünk. Teljesítmény felméréseket végzünk, melynek leírását a tantervi és tanmeneti mellékletben közöljük.

Azok a tanulók, akik valamilyen okból nem tudják a gyakorlati követelményeket teljesíteni, (hiányzás vagy felmentés miatt) a bemutatásaik, felméréseik hiányosak, ez esetben elméleti anyagból kell beszámolniuk sportági, vagy sportelméleti témakörből még a félév lezárása előtt.

### **Taneszközök kiválasztásának speciális elvei és módjai**

Egyes tematikai egység, sportági témakörök megvalósításához, tanórák és tanórán kívüli foglalkozások levezetéséhez a tematikának megfelelő, biztonságosan használható eszközök használata szükséges. Az eszközhasználathoz balesetvédelmi oktatásban kell részesíteni a testnevelőket és tanulókat egyaránt. A tantervben szereplő feladatok végrehajtását a pedagógus egyéni kompetenciája, hogy milyen szerekekkel és eszközökkel kívánja megvalósítani, de törekednie kell a legjobb minőségi megoldásra. Az időjárásnak megfelelően a sportpályát, sportudvart és tornatermet, valamint a tornaszereket és eszközöket és értékeket az állaguk megóvásával, a rongálódás, meghibásodás, korrózió elkerülésével ill. csökkentésével kell használni. Az eszközöket mindig a helyükre kell visszahelyezni használat után.

### **Választható tantárgyak, különórák, szakkörök**

A tanórán kívüli edzések, szakkörök, mozgásos tevékenységek, sportfoglalkozások és sportprogramok levezetését testnevelők, sportszakemberek, edzők, segédedzők, pedagógusok végzik. Az iskola telephelyein labdarúgás, kosárlabda, röplabda, kézilabda, torna és akrobatika, atlétika, floorball, tenisz, asztalitenisz, tollas, kötélugrás, speed stacks, RG, kerékpár, birkózás, boks, kravmaga, aerobik, rugby, baseball, görkorcsolya, falmászás, sakk, gomoku, streetball, futsal sportágakból tartunk szakköröket, edzéseket.

## **9. évfolyam**

### **Évi órakeret felosztása**

**Éves összes óraszám: 180 óra**

Tematikai egység	Óraszám	Tematikai bontás	Óraszám bontva
Sportjáték	40	kosárlabda	10

		röplabda	5
		labdarúgás	10
		kézilabda	15
Torna jellegű feladatok	26	talajtorna	5
		fiúknak gyűrű, lányoknak ritmikus gimnasztika	5
		ugrás	5
		fiúknak korlát, lányoknak gerenda	5
		tánc, ritmikus feladatok	1
		szergyakorlatok	5
Atlétika jellegű feladatok	30	futások	10
		ugrások	10
		dobások	10
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	50	tenisz	10
		labdás játék: röplabda	10
		tollaslabda	5
		floorball	5
		futsal	5
		téli sport (korcsolya)	5
		streetball	5
kötélugrás	5		
Önvédelem és küzdősportok	14	grundbirkózás	10
		páros és küzdő játékok	4
Egészségkultúra és prevenció	20	teljesítmény felmérések	10
		prevenciós gyakorlatok	10
<b>Összesen</b>	<b>180</b>		<b>180</b>

### Részletes tanterv 9. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az új játékfeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játékszabályok betartása, csapattársakkal való együttműködés.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
A négy fő labdajátékot az évi órakeret felbontás szerint tanítjuk. Testnevelő		<i>Matematika:</i> logika,

<p>tanár egyéni kompetenciája, hogy a sportjátékokat milyen sorrendben építi be az éves tananyagba.</p> <p>Mozgásműveltség</p> <p><b>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok</b></p> <p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok. 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.</p> <p>Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.</p> <p>A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.</p> <p>A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.</p> <p>Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.</p> <p>Az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.</p> <p>A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.).</p> <p>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok).</p> <p><b>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra</b> – részleges tanári irányítással</p> <p>A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.</p> <p>A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p>	<p>valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
<p><b>Kosárlabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek, melyeket az általános iskolában elsajátítottak.</p> <p><i>Taktikai elemek</i></p> <p>Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

gyakorlatokkal.

Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.

Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban.

A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).

### **Kézilabdázás**

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

*Labda nélkül:* Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése.

Térnyeresre törekvés indulócselekkkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.

*Labdával:* Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén.

Labdakezelési gyakorlatok 2-3-4-es csoportokban, 1-2 kézzel. -Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések bevetődésből is.

*Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel*

*Támadó taktika:* Zárás, leválás alkalmazása. Támadásbefejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások. Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban. Támadás 5+1 és 4+2-es felállás ellen, a védelem fellazítása, betörés, kapuralövés. Játékhelyzetek emberfölény kihasználása esetén.

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

### **Labdarúgás**

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

A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával.

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

*Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével*

Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.

Rombuszbán 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.

### **Röplabda**

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

<p>A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban. Mikrocsoportos gyakorlatok leütés gyakorlására. Alsó, felső nyitás és nyitás fogadás páros gyakorlatok és kisebb csoportokban.</p> <p><i>Támadás és védekezés alapvető megoldásai</i> 2-3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).</p> <p>Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.</p> <p>Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlatok és mérkőzések során. Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében. Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.</p>	
<p>Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása. Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során. Az animáció, tábla, mágneses tábla, oktatófilm alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében. Az adott életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természetes velejárója. Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>

Tematikai egység/	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret
-------------------	--	----------

Fejlesztési cél		26 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>Kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások zenére.</p> <p>A szabályismeret, eszközismeret.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Képességeiről reális énkép 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 területén.</p> <p>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.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <p>Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <p>8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.</p> <p>Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerék – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</p> <p>A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése.</p> <p>A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.</p> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus</p>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye, ingamozgások, centrifugális erő.</p>



<p>mozgások előadásmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</p> <p><i>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</i></p>	
<p><b>Torna</b> Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok. A korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan fiúknál talaj, ugrás, gyűrű, korlát, ló szereken, lányoknál talaj, ugrás, gerenda, szereken és ritmikus sportgimnasztikában.</p> <p><i>Talajtorna, akrobatikus gyakorlatok</i> <i>Tartásos gyakorlatelemek végzése:</i> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak. <i>Mozgásos gyakorlatelemek végzése:</i> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások alapformában és ezeknek az elemeknek felhasználásával összefüggő gyakorlat bemutatása. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).</p> <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. A tanuló képességének megfelelő gyakorlat összeállítása és bemutatása.</p> <p>Párokban, és csoportokban végzett akrobatikus tornaelemek és gúlagyakorlatok.</p>	
<p><i>Szertorna fiúk számára</i> <i>Korlátos gyakorlás</i> – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ültartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. <i>Gyűrűn gyakorlás</i> – függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p> <p><i>Szertorna lányok számára</i> <i>Gerendán gyakorlás</i> – 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> <p><i>Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás</i> Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>

<p>második ív növelése.</p> <p>Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.</p> <p>Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p><i>Versenysituációkon keresztül</i> gyakorlás, az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p>	
<p>Ritmikus gimnasztika lányok számára</p> <p>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.</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok</i></p> <p><i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i></p> <p>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.</p> <p><i>Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i></p> <p>Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.</p> <p>Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p> <p><i>Labdagyakorlatok</i></p> <p>Fogások végzése, gurítások talajon és testen, labdavezetések változatos vonalon a levegőben, átadások, leütések, dobások, elkapások, labdatartások (kézzel, lábbal, térdel, nyakkal stb.) változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával.</p> <p>Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc).</p> <p>Zenés gimnasztika mindkét nem számára, szabályozott nehézséggel.</p> <p>A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> <p>Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>Az 5–8. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.</p> <p>Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20-30 mp folyamatosan).</p> <p>Egyéni koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.</p> <p><i>Táncos mozgásformák</i></p> <p>Gimnasztika zenére, tánclépések, néptánc jellegű alapmotívumok beépítése a mozgássorokba.</p>	
<p><i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i></p> <p>A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek fejlesztése a helyi lehetőségek szerint.</p> <p>Gúlatorna, falmászás, kötélmászás, függeszkedés, vándormászások, gumiasztal, tornabot gyakorlatok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társak segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p>	<p><i>Etika:</i> önismeret, énkép, jellem, kooperatív munka.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétika jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabdahajítás beszőkkeléssel.</p> <p>Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>	

<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, sorozatugrás. Sorozatugrások helyből indulva és 3-4 lépés után. fel- és leugrások szármolyra. Ugrókötélt gyakorlatok.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.</p> <p>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.</p> <p>Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.</p> <p>A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p> <p>Dobások</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal,</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
--	--

<p>erőgépekkel.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal.</p> <p>Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban.</p> <p>A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.</p> <p>Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.</p> <p>Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerszettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.</p> <p>Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.</p> <p>A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.</p> <p>A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.</p> <p>Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.</p> <p>Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.</p> <p>A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 50 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.</p> <p>Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.</p> <p>A természetben űzhető sportok alapszabályai.</p> <p>A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében a választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás elérése.</p> <p>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek úzésére.</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>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A helyi tárgyi feltételek függvényében a választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</b> Választott sportági mozgásformák: tenisz, röplabda, tollaslabda, floorball, futsal, téli sportok (korcsolyázás), streetball, kötélugrás.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. Önálló bemelegítés, gyakorlás.</p> <p>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p><b>Tenisz</b></p> <p>Az ütőfogás alapvető ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Alapütésekkel való ismerkedés: tenyeres, fonák. Pályán való mozgás.</p> <p>Mozgékonyosság és koordináció fejlesztése. Ügyesség és pontos labdaátadás elsajátítása. A labda játékba hozásának gyakorlása különböző módon.</p> <p><b>Röplabda</b></p> <p>A Sportjátékok című tanítási egységnél ismertetett módon.</p> <p><b>Tollaslabda</b></p> <p>Az ütő fogása. A tenyeres és a fonák ütés elsajátítása. A tollaslabda láb munkájának begyakorlása. Ejtések, nyitások. Ügyességi feladatok, váltóversenyek. Játék könnyített szabályokkal. A páros játék alapjai.</p> <p><b>Floorball</b></p> <p>Az ütő fogása. Alapállás. Labdavezetési feladatok. Lövő mozdulat kialakítása. Védő alapállás. Helyezkedés a pályán. Megindulások, megállások. Nem egyenes vonalú labdavezetés. Egyszerű cselek. Átadás átvétel tenyeresrel. Átadás mozgótársnak. Labda megemlése. Lefordulások. 1:1 elleni játék. Kispályás játék. Játékos ügyességi és váltóversenyek.</p> <p><b>Futsal ( a labdarúgás teremváltozata)</b></p> <p>A játékosok mozgása labda nélkül. Cselezések labda nélkül (testcselek). Labdás</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>feladatok. Rúgások belsővel, külsővel. Átadások párokban. Kapura rúgások. Játéksituációk gyakorlása. Mini bajnokságok rendezése.</p> <p><b>Téli sportok ( korcsolyázás)</b></p> <p>Téli sporttevékenységek gyakorlása az időjárástól meghatározott mértékben.</p> <p><b>Streetball</b></p> <p>Labda nélküli mozgások gyakorlása járásban, futásban. Irányváltóztatásos futás, megállás, megindulás, cseles indulás, csel futás közben. Ingafutások vonalak érintésével.</p> <p>Dobás-elkapás fejlesztése különböző dobásmódokkal. Adogatóversenyek váltóversenyek formájában. Labdavezetésből megállás, sarkazás, labdaátadás, váltókkal. Dobóerőt növelő feladatok tömött labdával. Játéksituációk gyakorlása.</p> <p><b>Kötélugrás</b></p> <p>A kötélméretre igazítása. Lengetések mindkét oldalra egy, illetve két kézben tartott kötéllal előre és hátra. Lengetés összekötése egyszeri áthajtással szabadon választott technikával. Futóáthajtás előre szabadon választott technikával. Páros lábon szökdeléssel egyszerű áthajtás előre majd hátra. Áthajtás előre 2x jobb lábon, 2x páros lábon, 2x bal lábon és újra 2x páros lábon szökdeléssel. Kötélugró versenyek.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelem és küzdősportok</b>	<b>Órakeret 14 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.  Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelmekhez Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.  <i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága,	

<p>tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között..</p> <p>Grundbirkózás A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <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 felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>		<p>anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Egészségkultúra – prevenció</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Légző és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. 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).</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele. Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése. Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Bemelegítés Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások,</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről,</p>



<p>lendítések, fordítások, stb.).  Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.  Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.  A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.</p> <p>Edzés, terhelés  A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzus érték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték, célpulzus, stb.).  Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.  A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei.  A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.  Főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.  Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel, TRX használata, kettleball súlyokkal való ismerkedés.  Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.  Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal.</p>	<p>aerobterhelés, gerincferdülés.</p>
<p>Motoros tesztek – központi előírás szerint. Mini Hungarofit gyakorlatanyagának felmérése.  Az egészséges test és lélek megóvása.  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. Tartásjavító gimnasztika, hátizom erősítő gyakorlatsorok megismerése.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.  A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.  A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.  A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.</p> <p><b>Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére.</b>  Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, hanyag tartás, gerincvédelem.</p>

**A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén**

*Sportjátékok*

- A tanult sportjátékok technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.
- Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.
- A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.
- A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.
- Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.
- Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

#### *Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák*

- A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.
- A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Harmonikus előadásmód.
- Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű elemkapcsolat. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.
- A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

#### *Atlétika jellegű feladatok*

- Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.
- A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.
- A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

#### *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*

- Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.
- A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.
- Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.
- Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.
- Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

#### *Önvédelem és küzdősportok*

- Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények betartása.
- A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.
- Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

#### *Egészségkultúra és prevenció*

- Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.
- A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatainak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.
- A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.
- A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.
- A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.
- A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete.

#### **Továbbhaladás feltételei**

- Gimnasztikai feladatok végrehajtása utasításra, néhány testtartást javító gyakorlat bemutatás utáni végrehajtása.
- A kondicionális képességek szintjének javulása.
- Mérhető javulás atlétikai teljesítményekben, főleg a technikai végrehajtás tökéletesítése révén.
- Elemkapcsolatok végrehajtása választott szereken segítségadás mellett.
- Aktív részvétel a választott sportjátékokban.
- Aktív részvétel egy természetben űzhető sportágban. Aktív részvétel a küzdőjátékokban és feladatokban.
- A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete.

### **9/Ny. évfolyam**

#### **Évi órakeret felosztása**

Az éves összes óraszám: 180 óra

Tematikai egység	óraszám	Tematikai bontás	óraszám bontva
Sportjáték	40	kosárlabda	10
		röplabda	5
		labdarúgás	10
		kézilabda	15
Torna jellegű feladatok	26	talajtorna	5
		fiúknak gyűrű, lányoknak RG	5
		ugrás	5
		fiúknak korlát, lányoknak gerenda	5
		tánc, ritmikus feladatok	1
		szergyakorlatok	5
Atlétika jellegű feladatok	30	futások	10
		ugrások	10

		dobások	10
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	50	tenisz	10
		labdás játékok: röplabda	10
		tollaslabda	5
		floorball	5
		futsal	5
		téli sport (korcsolya)	5
		streetball	5
		speed staks, kötélugrás	5
Önvédelem és küzdősportok	14	grundbirkózás	10
		páros és küzdő játékok	4
Egészségkultúra prevenció	20	teljesítmény felmérések	10
		prevenciós gyakorlatok	10
Összesen:	180		180

**Részletes tanterv  
9/Ny. évfolyam**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játékszabályok betartása, csapattársakkal való együttműködés.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>A négy fő labdajátékot az évi órakeret felbontás szerint tanítjuk. Testnevelő tanár egyéni kompetenciája, hogy a sportjátékokat milyen sorrendben építi be az éves tananyagba.</b></p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><b>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok</b></p> <p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok. A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.</p> <p>Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.</p> <p>Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.</p> <p>Az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.</p> <p>A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.). Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok).</p> <p><b>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra</b> – részleges tanári irányítással A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai. A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p>	
<p><b>Kosárlabdázás</b> <i>Technikai elemek</i> Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek, melyeket az általános iskolában elsajátítottak.</p> <p><i>Taktikai elemek</i> Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal. Emberfőlényes helyzetek támadásban, védekezésben. Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban. A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).</p> <p><b>Kézilabdázás</b> <i>Technikai elemek</i> végrehajtása <i>fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.</i> <i>Labda nélkül:</i> Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. Térnyerésre törekvés indulócselekkel mindkét irányba. A kapus</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

mozgástechnikája.

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

*Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel*

*Támadó taktika:* Zárás, leválás alkalmazása. Támadás befejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások. Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban. Támadás 5+1 és 4+2-es felállás ellen, a védelem fellazítása, betörés, kapuralövés. Játékhelyzetek emberfölény kihasználása esetén.

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

### **Labdarúgás**

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

A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával.

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

*Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével*

Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.

Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.

### **Röplabda**

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

A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban. Mikrocsoportos gyakorlatok leütés gyakorlására. Alsó, felső nyitás és nyitás fogadás páros gyakorlatok és kisebb csoportokban.

*Támadás és védekezés alapvető megoldásai*

2-3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).

<p>Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.</p> <p>Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlatok és mérkőzések során.</p> <p>Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében. Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.</p>	
<p>Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása. Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.</p> <p>Ismeretek, személyiségfejlesztés Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.</p> <p>Az animáció, tábla, mágneses tábla, oktatófilm alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.</p> <p>Az adott életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természetes velejárója.</p> <p>Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 26 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Kargyakorlatok és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások zenére. A szabályismeret, eszközismeret. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Képességeiről reális énkép 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</p>	

	<p>fejlesztése a gimnasztika, torna területén.</p> <p>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.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Mozgásműveltség</p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <p>Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <p>8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.</p> <p>Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával.</p> <p>A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése.</p> <p>A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.</p> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítségével a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</p> <p><i>Mászások, függeszkedések</i> differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye, ingamozgások, centrifugális erő.</p>
<p><b>Torna</b></p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok. A korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan fiúknál talaj, ugrás, gyűrű, korlát, ló szereken, lányoknál talaj, ugrás, gerenda, szereken és ritmikus sportgimnasztikában.</p>	



<p><i>Talajtorna, akrobatikus gyakorlatok</i></p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek végzése:</i> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.</p> <p><i>Mozgásos gyakorlatelemek végzése:</i> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások alapformában és ezeknek az elemeknek felhasználásával összefüggő gyakorlat bemutatása. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).</p> <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. A tanuló képességének megfelelő gyakorlat összeállítása és bemutatása.</p> <p>Párokban, és csoportokban végzett akrobatikus tornaelemek és gúlagyakorlatok.</p>	
<p><i>Szertorna fiúk számára</i></p> <p><i>Korlátlan gyakorlás</i> – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.</p> <p><i>Gyűrűn gyakorlás</i> – függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p> <p><i>Szertorna lányok számára</i></p> <p><i>Gerendán gyakorlás</i> – 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> <p><i>Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás</i></p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.</p> <p>Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átuugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.</p> <p>Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p>Versenysituációkon keresztül gyakorlás, az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>
<p><i>Ritmikus gimnasztika lányok számára</i></p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és</p>

<p>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.</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok</i></p> <p><i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i></p> <p>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.</p> <p><i>Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i></p> <p>Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.</p> <p>Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p> <p><i>Labdagyakorlatok</i></p> <p>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> <p>Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc).</p> <p>Zenés gimnasztika mindkét nem számára, szabályozott nehézséggel.</p> <p>A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> <p>Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.</p> <p>Az 5–8. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok.</p> <p>Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20-30 mp folyamatosan).</p> <p>Egyéni koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.</p> <p><i>Táncos mozgásformák</i></p> <p>Gimnasztika zenére, tánclépések, néptánc jellegű alapmotívumok beépítése a mozgássorokba.</p> <p><i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i></p>	<p>tempó.</p>
<p><i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i></p>	

<p>A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek fejlesztése a helyi lehetőségek szerint.</p> <p>Gúlatorna, falmászás, kötélmászás, függeszkedés, vándormászások, gumiasztal, tornabot gyakorlatok.</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 nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társak segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p>		<p><i>Etika:</i> önismeret, énkép, jellem, kooperatív munka.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétika jellegű feladatok	Órakeret 30 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabdahajítás beszőkkeléssel.</p> <p>Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.</p> <p>Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Az 5-8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>

<p>sprintsámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>az 5-8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, sorozatugrás. Sorozatugrások helyből indulva és 3-4 lépés után. fel- és leugrások szármolyra. Ugrókötéll gyakorlatok.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.</p> <p>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.</p> <p>Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.</p> <p>A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.</p> <p>Dobások</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Különböző szerekekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kéziszúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal.</p> <p>Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban.</p> <p>A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.</p> <p>Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.</p> <p>Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p>	<p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
---	--

<p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p>Ismeretek, személyiségfejlesztés  A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.  A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek 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>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 50 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A helyi tárgyi feltételek függvényében a választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás 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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <b>A helyi tárgyi feltételek függvényében a választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</b> Választott sportági mozgásformák: tenisz, röplabda, tollaslabda, floorball, futsal, téli sportok (korcsolyázás), streetball, kötélugrás. <i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i> Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. Önálló bemelegítés, gyakorlás.	<b>Földrajz:</b> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.	

A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.

#### *Technika és taktika gyakorlása*

Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.

Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.

#### **Tenisz**

Az ütőfogás alapvető ismereteinek elsajátítása.

Alapütésekkel való ismerkedés: tenyeres, fonák. Pályán való mozgás.

Mozgékonyág és koordináció fejlesztése. Ügyesség és pontos labdaátadás elsajátítása. A labda játékba hozásának gyakorlása különböző módon.

#### **Röplabda**

A Sportjátékok című tanítási egységénél ismertetett módon.

#### **Tollaslabda**

Az ütő fogása. A tenyeres és a fonák ütés elsajátítása. A tollaslabda lábmunkájának begyakorlása. Ejtések, nyitások. Ügyességi feladatok, váltóversenyek. Játék könnyített szabályokkal. A páros játék alapjai.

#### **Floorball**

Az ütő fogása. Alapállás. Labdavezetési feladatok. Lövő mozdulat kialakítása. Védő alapállás. Helyezkedés a pályán. Megindulások, megállások. Nem egyenes vonalú labdavezetés. Egyszerű cselek. Átadás átvétel tenyeresrel. Átadás mozgótársnak. Labda megemlése. Lefordulások. 1:1 elleni játék. Kispályás játék. Játékos ügyességi és váltóversenyek.

#### **Futsal (a labdarúgás teremváltozata)**

A játékosok mozgása labda nélkül. Cselezések labda nélkül (testcselek). Labdás feladatok. Rúgások belsővel, külsővel. Átadások párokban. Kapura rúgások. Játéksituációk gyakorlása. Mini bajnokságok rendezése.

#### **Téli sportok (korcsolyázás)**

Téli sporttevékenységek gyakorlása az időjárástól meghatározott mértékben.

#### **Streetball**

Labda nélküli mozgások gyakorlása járásban, futásban. Irányváltóztatásos futás, megállás, megindulás, cseles indulás, csel futás közben. Ingafutások vonalak érintésével.

Dobás-elkapás fejlesztése különböző dobásmódokkal. Adogatóversenyek váltóversenyek formájában. Labdavezetésből megállás, sarkazás, labdaátadás, váltókkal. Dobóerőt növelő feladatok tömött labdával. Játéksituációk gyakorlása.

#### **Kötélugrás**

A kötél méretre igazítása. Lengetések mindkét oldalra egy, illetve két kézben tartott kötéllal előre és hátra. Lengetés összekötése egyszeri áthajtással szabadon választott technikával. Futóáthajtás előre szabadon választott techni-

<p>kával. Páros lábon szökdeléssel egyszerű áthajtás előre majd hátra. Áthajtás előre 2x jobb lábon, 2x páros lábon, 2x bal lábon és újra 2x páros lábon szökdeléssel. Kötélugró versenyek.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/fogalmak</b>	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelem és küzdősportok</b>	<b>Órakeret 14 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez</p> <p>Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük.</p> <p>Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között.</p> <p><b>Grundbirkózás</b></p> <p>A 7-8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúra.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>

<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 felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Egészségkultúra – prevenció</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Légző-, és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok.</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 tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének megszerezése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Mozgásműveltség</p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések, fordítások, stb.).</p> <p>Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.</p> <p>Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.</p> <p>A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismételése.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzus érték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték, célpulzus, stb.).</p> <p>Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.</p> <p>A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.</p> <p>Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel, TRX használata, kettleball súlyokkal való ismerkedés.</p> <p>Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerincferdülés.</p>



Köredzésváltozatos mintákkal, 4x6 feladattal.	
<p>Motoros tesztek – központi előírás szerint. Mini Hungarofit gyakorlatanyagának felmérése.</p> <p>Az egészséges test és lélek megóvása.</p> <p>Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására.</p> <p>A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.</p> <p>A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.</p> <p>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. Tartásjavító gimnasztika, hátizom erősítő gyakorlatsorok megismerése.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.</p> <p>A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.</p> <p>A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.</p> <p>A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.</p> <p><b>Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére.</b></p> <p>Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömeg index, biomechanikailag helyes testtartás, anyag tartás, gerincvédelem.

### A fejlesztés várt eredményei a 9/Ny. évfolyam végén

#### *Sportjátékok*

- A tanult sportjátékok technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.
- Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.
- A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.
- A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.
- Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.
- Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

#### *Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák*

- A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.
- A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Harmonikus előadásmód.
- Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű elemkapcsolat. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

- A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

#### *Atlétika jellegű feladatok*

- Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.
- A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.
- A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

#### *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*

- Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.
- A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.
- Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.
- Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.
- Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

#### *Önvédelem és küzdősportok*

- Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények betartása.
- A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.
- Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

#### *Egészségkultúra és prevenció*

- Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.
- A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.
- A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.
- A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzetség érdekében.
- A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.
- A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete.

#### **Továbbhaladás feltételei**

- Gimnasztikai feladatok végrehajtása utasításra, néhány testtartást javító gyakorlat bemutatás utáni végrehajtása.
- A kondicionális képességek szintjének javulása.
- Mérhető javulás atlétikai teljesítményekben, főleg a technikai végrehajtás tökéletesítése révén.
- Elemkapcsolatok végrehajtása választott szereken segítségadás mellett.
- Aktív részvétel a választott sportjátékokban.
- Aktív részvétel egy természetben űzhető sportágban. Aktív részvétel a küzdőjátékokban és feladatokban.

- A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete.

## 10. évfolyam Évi órakeret felosztása

Éves összes óraszám: 180 óra

Tematikai egység	óraszám	Tematikai bontás	óraszám bontva
Sportjáték	40	kosárlabda	10
		röplabda	5
		labdarúgás	10
		kézilabda	15
Torna jellegű feladatok	27	talajtorna	5
		fiúknak gyűrű, lányoknak RG	5
		ugrás	5
		fiúknak korlát, lányoknak gerenda	5
		tánc, ritmikus feladatok	2
		szergyakorlatok	5
Atlétika jellegű feladatok	30	futások	10
		ugrások	10
		dobások	10
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	50	tenisz	10
		labdás játékok: röplabda	10
		tollaslabda	5
		floorball	5
		futsal	5
		téli sport (korcsolya)	5
		streetball	5
		kötélugrás	5
Önvédelem és küzdősportok	13	grundbirkózás	10
		páros és küzdő játékok	4
Egészségkultúra prevenció	20	teljesítmény felmérések	10
		prevenációs gyakorlatok	10
Összesen:	180		180

## 10. évfolyam Részletes tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
<b>Előzetes tudás</b>	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.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játékszabályok betartása, csapattársakkal való együttműködés.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>A négy fő labdajátékot az évi órakeret felbontás szerint tanítjuk. Testnevelő tanár egyéni kompetenciája, hogy a sportjátékokat milyen sorrendben építi be az éves tananyagba.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok</b></p> <p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok. A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágások, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.</p> <p>Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.</p> <p>A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.</p> <p>A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.</p> <p>Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játéka: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.</p> <p>Az adott sportjáték technikai gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.</p> <p>A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.).</p> <p>Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok).</p> <p><b>Bemelegítés labdajáték foglalkozásra</b> – részleges tanári irányítással</p> <p>A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.</p> <p>A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.</p>	
<p><b>Kosárlabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p>A 9. évfolyamon elsajátított technikai elemek magasabb szinten való alkalmazása. Átadások pontos végrehajtására törekvés. A dobások pontosságának növelése. A labdabiztonság fokozása. A tanult technikai elemek legkisebb hibaszázalékkal történő végrehajtása.</p> <p><i>Taktikai elemek</i></p> <p>Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.</p> <p>Emberfölnyes helyzetek támadásban, védekezésben.</p> <p>Emberfogás, területvédekezés. A csapattagok összehangolt mozgása támadás és a védekezés során. Ötletjáték támadásban.</p> <p>A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).</p> <p><b>Kézilabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal.</i></p> <p><i>Labda nélkül:</i> Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. Térnyeresre törekvés indulócellel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája. A védőjátékostól való elszakadás.</p> <p><i>Labdával:</i> Alaphelyzetek, alapmozgások, támadó, illetve védő játékos esetén. Labdabiztonság növelése, labdavezetés dinamikusabb végrehajtása. Kapura lövések erejének fokozása. A dobóerő fejlesztése tömöttlabdás feladatokkal. Labdakezelési gyakorlatok 2-3-4-es csoportokban, 1-2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócel, átadócel, lövőcel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. A beállós megjátszása, befordulós kapura lövések.</p> <p><i>Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel</i></p> <p><i>Támadó taktika:</i> Zárás, leválás alkalmazása. Támadásbefejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások. Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban. Támadás 5+1 és 4+2-es felállás ellen, a védelem fellazítása, betörés, kapuralövés. Játék helyzetek emberfölny használata esetén.</p> <p><i>Védekező taktika:</i> Vegyes védekezés alkalmazása a játékban. Ütközés talajon és levegőben. 4:2 elleni védekezési rendszer. A test-test elleni játék a</p>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

védelemben.

### **Labdarúgás**

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

A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, hullámvonalban, átadások alakzatokban. Célba rúgó versenyek. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával.

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

*Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével*

Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.

Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.

### **Röplabda**

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

A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban. Leütések gyakorlása. Alsó, felső nyitás és nyitás fogadás páros gyakorlatok és kisebb csoportokban. Pontos hozzáállás kialakítása.

*Támadás és védekezés alapvető megoldásai*

2-3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából), különböző játéksituációk kialakítása.

Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.

Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.

Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.

Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása. Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.

Ismeretek, személyiségfejlesztés

Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.

A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-

<p>emberhátrányos játéksituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.</p> <p>Az animáció, tábla, mágneses tábla, oktatófilm alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.</p> <p>Az adott életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természetes velejárója.</p> <p>Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 27 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás.</p> <p>Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Képességeiről reális énkép 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 területén.</p> <p>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.</p> <p>Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p><i>Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok</i></p> <p>Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</i></p> <p>8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.</p> <p>Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p>Kéziszerkezetek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazása. A dinamikus</p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>	

<p>és statikus erő kifejtés megkülönböztetése.</p> <p>A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.</p> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</i></p> <p>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.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, a 9. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p>	
<p><b>Torna</b></p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, mozgástanuló jelleggel.</p> <p><i>Talajtorna,</i></p> <p><i>Tartásos gyakorlatelemek végzése:</i> tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.</p> <p><i>Mozgásos gyakorlatelemek végzése:</i> gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).</p> <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. Összefüggő talajgyakorlat bemutatása a tanuló képességeinek megfelelően.</p>	
<p><i>Szertorna fiúk számára</i></p> <p><i>Korlátlan gyakorlás</i> – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ültartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.</p> <p><i>Gyűrűn gyakorlás</i> – függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p> <p><i>Szertorna lányok számára</i></p> <p><i>Gerendán gyakorlás</i> – 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> <p><i>Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás</i></p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. A 9.-ben osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p> <p>Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek,</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>



<p>guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. <i>Versenyszituációkon keresztül a szabályok – pontozási hierarchia és szemlélet – gyakorlása, a 9. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</i></p>	
<p>Ritmikus gimnasztika lányok számára Az 9. osztályban 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, és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése. <i>Szabadgyakorlatok</i> <i>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</i> 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 ismétlése, 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. <i>Labdagyakorlatok</i> Fogások végzése, gurítások talajon és testen, labdavezetések változatos vonalon a levegőben, átadások, leütések, dobások, elkapások, labdatartások (kézzel, lábbal, térdel, nyakkal stb.) változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc). Zenés gimnasztika mindkét nem számára, szabályozott nehézséggel. A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Az 9. osztályban tanult alaplépések összetett kombinációi 4–8 ütemben, aszimmetrikus elemkapcsolatok. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20-30 mp folyamatosan).</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.</p> <p>Táncos mozgásformák</p> <p>Gimnasztika zenére, tánclépések, néptánc jellegű alapmotívumok beépítése a mozgássorokba.</p>		
<p><i>Egyéb tornajellegű mozgásformák:</i></p> <p>A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek fejlesztése a helyi lehetőségek szerint. Falmászás, kötélmászás, függeszkedés, vándormászások, gumiasztal, tornabot gyakorlatok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társak segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p>		<p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, kooperatív munka.</p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó, RG-motívum, táncmotívum.	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétika jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.</p> <p>A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabdahajítás beszökkenéssel.</p> <p>A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is. Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Mozgásműveltség</p> <p>Futások, rajtok</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Az 9. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmus- gyakorlatok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p>

<p>tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A kétkezes váltási technika gyakorlása. Váltás repülőváltással. A váltáskor leggyakrabban előforduló hibák kizárása, felismerése és javítása a gyakorlások során.</p> <p>A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.</p> <p>A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>az 9. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p> <p>Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.</p> <p>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.</p> <p>Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.</p> <p>A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az ugrás fázisainak gyakorlása. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>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> <p>Dobások</p> <p><i>A képességfejlesztés gyakorlatai</i></p> <p>Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, gumikötéllel, erőgépekkel.</p> <p><i>A sportági technika gyakorlása</i></p>	<p>aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
---	---

<p>Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal.</p> <p>Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete.</p> <p>A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.</p> <p>Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.</p> <p>Az egy- és kétkezes vetések technikái.</p> <p>Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.</p> <p><i>Játékok és versenyek</i></p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.</p> <p><i>Bemelegítési modellek</i> gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p>Ismeretek, személyiségfejlesztés</p> <p>A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.</p> <p>A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.</p> <p>A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképessegre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.</p> <p>A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.</p> <p>Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.</p> <p>Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.</p> <p>A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 50 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.</p> <p>Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.</p> <p>A természetben űzhető sportok alapszabályai.</p> <p>A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.</p>	

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében a választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás elérése.</p> <p>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek úzésére.</p> <p>A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadterén tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A helyi tárgyi feltételek függvényében a választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</b> Választott sportági mozgásformák: tenisz, röplabda, tollaslabda, floorball, futsal, téli sportok (korcsolyázás), streetball, kötélugrás.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. Önálló bemelegítés, gyakorlás.</p> <p>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p><b>Tenisz</b></p> <p>Alapütések gyakorlása: tenyeres, fonák. Pályán való mozgás begyakorlása. Mozgékonyág és koordináció fejlesztése. Ügyesség feladatok. A lábak és a karok mozgásának összehangolása. A szabályok megismerése. Egyéni és páros játék. Mini bajnokságok, házi bajnokságok szervezése.</p> <p><b>Röplabda</b></p> <p>A Sportjátékok című tanítási egységnél ismertetett módon.</p> <p><b>Tollaslabda</b></p> <p>A biztos ütőfogás kialakítása. A tenyeres és a fonák ütés gyakorlása. A pályán való mozgás leggazdaságosabb kivitelezésének elsajátítása. A lábmunka hatékonyságának erősítése. Ejtések, nyitások. Ügyességi feladatok, váltóversenyek. Játék könnyített szabályokkal. A páros játék. Ütések gyakorlása párokban. Egyéni technikai gyakorlatok ütővel, labdával, dekázás helyben, haladással, tenyeres és fonák ütéváltással. Körváltó pályánként 10 fővel.</p> <p><b>Floorball</b></p> <p>Az ütő fogás tökéletesítése. Labdavezetési feladatok. Kapusok speciális fejlesztése: mozdulat- és reakciógyorsaság fejlesztése. Az ütéstechnika javítása. Védő alapállás. Helyezkedés a pályán. Megindulások, megállások. Mozdulatgyorsaság fejlesztése. Átadás átvétel tenyeresrel. Emelt átadások</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>állóhelyből és mozgás közben. Induló csel, passz csel, lövő csel gyakorlása. Cselek mozgás közben. Labda megemelése. Lefordulások. 2:1 elleni játék megoldásai. Kispályás játék. Játékos ügyességi és váltóversenyek. Védőjátékosok helyezkedése.</p> <p><b>Futsal (a labdarúgás teremváltozata)</b></p> <p>A játékosok mozgása labda nélkül. Fejelések technikai kivitelezésének elsajátítása. Fejelések állóhelyben, mozgás közben. Cselezések labda nélkül (testcselek). Labdavezetési feladatok járás és futás közben. Lövő cselek gyakorlása. Rúgások belsővel, külsővel. Átadások párokban. Alapszerelések. Kapura rúgások. Játéksituációk gyakorlása. Kapustechnikai gyakorlatok. Mini bajnokságok rendezése.</p> <p><b>Téli sportok (korcsolyázás)</b></p> <p>Téli sporttevékenységek gyakorlása az időjárástól meghatározott mértékben.</p> <p><b>Streetball</b></p> <p>Labda nélküli mozgások gyakorlása járásban, futásban. Irányváltoztatásos futás, megállás, megindulás, cseles indulás, csel futás közben. Ingafutások vonalak érintésével.</p> <p>Dobás-elkapás fejlesztése különböző dobásmódokkal. Adogatóversenyek váltóversenyek formájában. Labdavezetésből megállás, sarkazás, labdaátadás, váltókkal. dobóerőt növelő feladatok tömött labdával. Játéksituációk gyakorlása.</p> <p><b>Kötélugrás</b></p> <p>A kötélméretre igazítása. Lengetések mindkét oldalra egy, illetve két kézben tartott kötéllal előre és hátra. Lengetés összekötése egyszeri áthajtással szabadon választott technikával. Futóáthajtás előre szabadon választott technikával. Páros lábon szökdeléssel egyszerű áthajtás előre majd hátra. Áthajtás előre 2x jobb lábon, 2x páros lábon, 2x bal lábon és újra 2x páros lábon szökdeléssel. Kötélugró versenyek.</p> <p>Ismeretek, személyiségfejlesztés</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, közlekedési szabály.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelem és küzdősportok</b>	<b>Órakeret 13 óra</b>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</b></p>	<p>Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása</p>	

<b>céljai</b>	során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez</p> <p>Az 5-8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük.</p> <p>Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására.</p> <p>Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.</p> <p>Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.</p> <p>Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p><b>Grundbirkózás</b></p> <p>A 9. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.</p> <p>Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p><b>Ismeretek, személyiségfejlesztés</b></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, kudarcűrész megfogalmazásának képessége.</p> <p>A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Páros és csapat küzdőjáték, tiszta győzelem, pontozásos győzelem, önismeret, tisztelet.	
<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Egészségkultúra – prevenció</b>	<b>Órakeret</b> 20 óra

<b>Előzetes tudás</b>	<p>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).</p>
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.  Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.  Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének megszerezése.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<p>Mozgásműveltség  Bemelegítés  Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).  Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.  Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.  A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismételése.</p> <p>Edzés, terhelés  A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).  Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.  A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.  A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.  Részben önálló mozgásprogram-tervezés.  Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.  Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzésterv a gyengeségek felszámolására.  Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.  Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivásban.  Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.  Köredzés változatos mintákkal, 4-6 feladattal.</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i>  ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés.</p>
<p>Motoros tesztek – központi előírás szerint. Mini Hungarofit gyakorlatanyagának felmérése.  Az egészséges test és lélek megóvása.  A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.  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</p>	



<p>gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p> <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>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Stretching, nyugalmi pulzus, munkapulzus, testépítés, köredzés, intenzitás, ismétlésszám, testtömegindex, biomechanikailag helyes testtartás, gerincvédelem.</p>

### A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén

#### *Sportjátékok*

- Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.
- Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.
- A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.
- A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.
- Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.
- Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

#### *Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák*

- A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.
- A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.
- Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívum füzér összeállítása.
- Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

- A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

#### *Atlétika jellegű feladatok*

- Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.
- A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.
- A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

#### *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*

- Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.
- A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.
- Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.
- Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.
- Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

#### *Önvédelem és küzdősportok*

- Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények betartása.
- A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.
- Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

#### *Egészségkultúra és prevenció*

- Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.
- A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatanak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.
- A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.
- A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzetség érdekében.
- A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.
- A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete.

#### **Továbbhaladás feltételei**

- Kéziszer-gyakorlatok végrehajtása utasításra, önálló szabadgyakorlat tervezése és végrehajtása, a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása.
- A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása, javulás a mérhető atlétikai teljesítményekben, a technikai végrehajtás tökéletesítése.

- A választott szereken elemkapcsolatok önálló végrehajtása, választott sportjátékokban szabályok szerinti játék.
- Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű elemkapcsolattal.
- Önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.
- Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.
- A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete.

## 11. évfolyam

### Évi órakeret felosztása

Éves összes óraszám: 180 óra

Tematikai egység	óraszám	Tematikai bontás	óraszám bontva
Sportjáték	40	kosárlabda	10
		röplabda	5
		labdarúgás	10
		kézilabda	15
Torna jellegű feladatok	26	talajtorna	5
		fiúknak gyűrű, lányoknak RG	5
		ugrás	5
		fiúknak korlát, lányoknak gerenda	5
		tánc, ritmikus feladatok	1
		szergyakorlatok	5
Atlétika jellegű feladatok	29	futások	10
		ugrások	10
		dobások	9
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	50	tenisz	10
		labdás játék: röplabda	10
		tollaslabda	5
		floorball	5
		futsal	5
		téli sport (korcsolya)	5
		streetball	5
		kötélugrás	5
Önvédelem és küzdősportok	10	grundbirkózás	6
		páros és küzdő játékok	4
Egészségkultúra prevenció	25	teljesítmény felmérések	10
		prevenációs gyakorlatok	15
Összesen:	180		180

**11. évfolyam**  
**Részletes tanterv**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.</p> <p>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</b></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> <p>Megküzdés a feszültségekkel.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>A négy fő labdajátékot az évi órakeret felbontása szerint tanítjuk.</b></p> <p><b>Testnevelő tanár egyéni kompetenciája, hogy a sportjátékokat milyen sorrendben építi be az éves tananyagba.</b></p> <p>Mozgásműveltség</p> <p>Általános feladatok</p> <p><i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <p>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.</p> <p>A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p> <p>A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.</p> <p>Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.</p> <p>A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.</p> <p>Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.</p> <p>A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel</p>		<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p>

<p>használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat.</p> <p><i>Versenyhelyzetek</i></p> <p>Az labdajátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p><b>Kosárlabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>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> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása.</p> <p>Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).</p>	
<p><b>Kézilabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.</p> <p>Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvésbiztosan végrehajtva.</p> <p>Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása. Kapusmozgások átisméltése.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>Gyors indítások gyakorlása. A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1-2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen.</p> <p>Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása különböző védekezési rendszerek esetén.</p>	
<p><b>Labdarúgás</b></p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal. Pozícióváltások szélességben és mélységben. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban.</p> <p>Változatos kapura lövések. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.</p> <p>Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.</p> <p>Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.</p>	

Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.	
<p><b>Röplabdázás</b></p> <p>A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.</p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése.</p> <p>Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.</p> <p>A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.</p> <p>A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.</p> <p>Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.</p> <p>4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.</p>	
<p>Ismeretek, személyiségfejlesztés</p> <p>A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.</p> <p>A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása.</p> <p>A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.</p> <p>Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.</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>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 26 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.	
<b>A tematikai egység</b>	Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének	

<b>nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele. A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése.</p> <p>A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Mozgásműveltség</p> <p><b>Gimnasztika</b></p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.</p> <p>Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</i></p> <p>A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.</p> <p>Az izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.</p> <p>Kéziszerkezetek – thera band, gyógylabda, gumikötél, TRX, kézisúlyzók, láb- és bokasúlyok, kettleball, tornabot, ugrókötél alkalmazása.</p> <p>8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p><i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i></p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.</p> <p>Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.</p> <p>Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.</p> <p>Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.</p> <p>Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</p> <p>Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p> <p><b>Torna</b></p> <p>A korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna</i></p> <p>Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejjállás, 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, dőlések, felállások egységesen az alapformában</p>	<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

<p>és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><i>Összefüggő gyakorlatsorok</i></p> <p>Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.</p> <p>Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.</p> <p><i>Szertorna-gyakorlatok</i></p> <p>A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.</p>	
<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára</i></p> <p>Korlátlan – terpeszlülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszlülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ültartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.</p> <p>Gyűrűn – függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p>	
<p><i>Szertorna – szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás</i></p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az előző évfolyamokban tanultak továbbfejlesztése.</p> <p>Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.</p> <p>Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.</p> <p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</i></p> <p>Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.</p> <p>Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.</p> <p>A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p>Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.</p> <p><b>Ritmikus gimnasztika</b></p>	<p><i>Művészetek: az esztétika fogalma.</i></p>



<p>Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlATRészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>A 10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélfordatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és -elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p><i>Karikagyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>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. Minimumkövetelmény: 10-12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35-45 mp.</p>	
<p><b>Aerobik</b></p> <p>A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> <p>Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30-40 mp). Páros, mikrocsoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással (1 perc).</p> <p>Részvétel egy csoportos aerobikgyakorlatban az egyszerűsített szabályoknak megfelelően.</p> <p><b>Táncos mozgásformák</b></p> <p>Gimnasztika zenére, tánclépések, néptánc jellegű alapmotívumok beépítése a mozgássorokba.</p> <p><i>Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák:</i></p> <p>A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más mozgásrendszerekben.</p> <p>Gúlatorna, falmászás, gumiasztal.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p>
<p><b>Ismeretek – személyiségfejlesztés</b></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 társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése.</p>	

Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében. Tornasport ismeretek, érdekességek.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, forgásbiztonság.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 29 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	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 különbözőségei.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>Mozgásműveltség</p> <p>Futások</p> <p><i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i></p> <p>A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50-100 m-es váltók alakítása, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3-4 lépéses ritmusban.</p> <p><i>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás</i></p> <p>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.</p> <p>Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p>Ugrások</p> <p>A homorító távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5-7 lépéses egyénileg kialakított</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>

<p>nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában.</p> <p>Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1-3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2-4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása.</p> <p>Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások</p> <p>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül.</p> <p>Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés. Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.</p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.</p> <p>A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete.</p> <p>Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.</p> <p>Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.</p> <p>Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése. Az élettani különbségek ismerete.</p> <p>Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító technika, átlépő, hasmánt- és flop-technika, ötlépéses hajító ritmus, lökés, vetés, jegyzőkönyv vezetés.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 50 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete.</p> <p>A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.</p> <p>A baleseti kockázatok mérlegelése.</p> <p>Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.</p> <p>Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.</p> <p>Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzésméleti 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</p>	

	öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>A helyi tárgyi feltételek függvényében a választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</b> Választott sportági mozgásformák: tenisz, röplabda, tollaslabda, floorball, futsal, téli sportok (korcsolyázás), streetball, kötélugrás.</p> <p>A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A választott sportok technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.</p> <p>A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése.</p> <p>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).</p> <p><b>Tenisz</b></p> <p>Alapütések gyakorlása: tenyeres, fonák. Pályán való mozgás begyakorlása. Mozgékonyág és koordináció fejlesztése. Ügyesség feladatok. A lábak és a karok mozgásának összehangolása. A szabályok megismerése. Egyéni és páros játék. Mini bajnokságok, házi bajnokságok szervezése. Versenyzési lehetőség biztosítása.</p> <p><b>Röplabda</b></p> <p>A Sportjátékok című tanítási egységnél ismertetett módon.</p> <p><b>Tollaslabda</b></p> <p>A biztos ütőfogás kialakítása. A tenyeres és a fonák ütés gyakorlása. A pályán való mozgás leggazdaságosabb kivitelezésének elsajátítása. A lábmunka hatékonyságának erősítése. Ejtések, nyitások. Ügyességi feladatok, váltóversenyek. Játék könnyített szabályokkal. A páros játék. Ütések gyakorlása párokban. Egyéni technikai gyakorlatok ütővel, labdával, dekázás helyben, haladással, tenyeres és fonák ütéváltással. Körváltó pályánként 10 fővel. Versenyzési lehetőség biztosítása.</p> <p><b>Floorball</b></p> <p>Az ütő fogás tökéletesítése. Labdavezetési feladatok. Kapusok speciális fejlesztése: mozdulat- és reakciógyorsaság fejlesztése. Az ütéstechnika javítása. Védő alapállás. Helyezkedés a pályán. Megindulások, megállások. Mozdulatgyorsaság fejlesztése. Átadás átvétel tenyeresrel. Emelt átadások állóhelyből és mozgás közben. Induló csel, passz csel, lövő csel gyakorlása. Cselek mozgás közben. Labda megemelés. Lefordulások. 2:1 elleni játék megoldásai. Kispályás játék. Játékos ügyességi és váltóversenyek. Védőjátékosok helyezkedése.</p> <p><b>Futsal (a labdarúgás teremváltozata)</b></p> <p>A játékosok mozgása labda nélkül. Fejelések technikai kivitelezésének elsajátítása. Fejelések állóhelyben, mozgás közben. Cselezések labda nélkül</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> élettan.</p>

<p>(testcselek). Labdavezetési feladatok járás és futás közben. Lövő cselek gyakorlása. Rúgások belsővel, külsővel. Átadások párokban. Alapszerelések. Kapura rúgások. Játéksituációk gyakorlása. Kapustechnikai gyakorlatok. Mini bajnokságok rendezése.</p> <p><b>Téli sportok (korcsolyázás)</b></p> <p>Téli sporttevékenységek gyakorlása az időjárástól meghatározott mértékben.</p> <p><b>Streetball</b></p> <p>Labda nélküli mozgások gyakorlása járásban, futásban. Irányváltóztatásos futás, megállás, megindulás, cseles indulás, csel futás közben. Ingafutások vonalak érintésével. Dobóversenyek szervezése. Iskolai bajnokságok szervezése. Dobás-elkapás fejlesztése különböző dobásmódokkal.</p> <p>Adogatóversenyek váltóversenyek formájában. Labdavezetésből megállás, sarkazás, labdaátadás, váltókkal. dobóerőt növelő feladatok tömött labdával. Játéksituációk gyakorlása.</p> <p><b>Kötélugrás</b></p> <p>A kötélméretre igazítása. Lengetések mindkét oldalra egy, illetve két kézben tartott kötéllal előre és hátra. Lengetés összekötése egyszeri áthajtással szabadon választott technikával. Futóáthajtás előre szabadon választott technikával. Páros lábon szökdeléssel egyszerű áthajtás előre majd hátra. Futóáthajtás előre, minden lépésre áthajtással, rövid lépésekre törekedve. Futóáthajtás hátrafelé, minden lépésre áthajtással hátra. 30 másodperces gyorsasági verseny minden lépésre áthajtással. Kötélugró versenyek. Iskolai, kerületi, megyei versenyeken való szereplés biztosítása.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A helyes öltözködés a szabadterén végzett sportolás során.</p> <p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Rekreáció, edzettség, fitness, jó közérzet, teljesítőképeség, újrahasznosítás, példamutatás.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelem és küzdősportok</b>	<b>Órakeret 10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Biztonsági követelmények és a küzdelekkel kapcsolatos szabályok ismerete. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az akarat erő, 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><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása: Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással. A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása. Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltatások, előre, hátra, oldalra gurulások.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadás elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültségszabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdelmek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.</p>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök.</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	<p>Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Egészségkultúra és prevenció	Órakeret 25 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképesség az egészséges, aktív életmód érdekében. 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.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai állapot állandósítása. A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Bemelegítés</p>		<p><i>Biológia-egészségtan: anaerob terhelés, az</i></p>

<p>Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.</p> <p>Főbb témák:</p> <p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszámoló, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, TRX, gumikötél, kéz- és lábsúlyok, erőgépek.</p> <p>A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.</p> <p>A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.</p> <p>A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.</p> <p>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.</p> <p>Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.</p> <p>Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint. Mini Hungarofit felméréseinek elvégzése.</p>	<p>idegrendszer működése, a keringési rendszer működése.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>
<p>Az egészség megóvása.</p> <p>A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatásának ismerete.</p> <p>A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.</p> <p>A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.</p>	

<p>Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban.</p> <p>A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete.</p> <p>A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.</p> <p>A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete.</p> <p>A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.</p> <p>A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.</p> <p>Az öröm, mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció).</p> <p>A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés. Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, terhelés-pihenés egyensúlya, ingernagyság, ingergyakorosság, gerinckímélet.

## **A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén**

### *Sportjátékok*

*A választott labdajátékokra vonatkozóan vonatkozóan:*

- Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.
- Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.
- Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játéksituációkat.
- 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 igénylő mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.

### *Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák*

- A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.
- Bonyolult gyakorlatsorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.
- Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.
- 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.
- Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.
- Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.



### *Atlétika jellegű feladatok*

- A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.
- Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.
- Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.
- Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.
- Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.

### *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*

- A tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.
- Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.
- Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.
- Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.
- Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

### *Önvédelem és küzdősportok*

- A szabályok betartása.
- Önfegyelem, az indulatok 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. A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja. A gerincízület alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel kapcsolatos szituációk megfelelő kezelése.

### **Továbbhaladás feltételei**

Nyolc ütemű két alapformát tartalmazó kéziszer- és társas gyakorlatok végrehajtása utasításra, 4-8 ütemű szabadgyakorlatokból álló gyakorlatsor tervezése és végrehajtása, a testtartást javító gyakorlatok önálló végrehajtása. A kondicionális képességek szintjének megtartása, illetve javulása. Mérhető atlétikai teljesítményekben javulás, a technikai végrehajtás stabilizálása. A választott szereken rövid gyakorlatsor végrehajtása segítségadás mellett. Aktív részvétel két választott sportjátékban, szabályok szerinti játék. Aktív részvétel egy természetben űzhető sportágban. Részvétel a páros küzdelmekben.

**12. évfolyam**  
**Évi órakeret felosztása**  
Éves összes óraszám: 150 óra

Tematikai egység	óraszám	Tematikai bontás	óraszám bontva
Sportjáték	32	kosárlabda	8
		röplabda	5
		labdarúgás	8
		kézilabda	11
Torna jellegű feladatok	20	talajtorna	4
		fiúknak gyűrű, lányoknak RG	4
		ugrás	4
		fiúknak korlát, lányoknak gerenda	4
		tánc, ritmikus feladatok	2
		szergyakorlatok	2
Atlétika jellegű feladatok	25	futások	9
		ugrások	8
		dobások	8
Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	45	tenisz	8
		labdás játék: röplabda	8
		tollaslabda	5
		floorball	5
		futsal	5
		téli sport (korcsolya)	4
		streetball	5
		speed taks, kötélugrás	5
Önvédelem és küzdősportok	8	grundbirkózás	5
		páros és küzdő játékok	3
Egészségkultúra prevenció	20	teljesítmény felmérések	8
		prevenációs gyakorlatok	12
		Összesen:	150

**12. évfolyam**  
**Részletes tanterv**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 11. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.</p> <p>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:</b></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>Megküzdés a feszültségekkel.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>A négy fő labdajátékot az évi órakeret felbontása szerint tanítjuk. Testnevelő tanár egyéni kompetenciája, hogy a sportjátékokat milyen sorrendben építi be az éves tananyagba.</b></p> <p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Általános feladatok</p> <p><i>Az önszervezés gyakorlása</i></p> <p>Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A támadás és védekezés megszervezésére, a csapatok összeállítása és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építése.</p> <p>A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.</p> <p><i>Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat</i></p> <p>A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.</p> <p>A kosárlabdában, kézilabdában és labdarúgásban szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.</p> <p>Kézilabdában és labdarúgásban a mezőnyjátékosra és a kapusra vonatkozó szabályok ismerete, betartása.</p> <p>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.</p> <p>Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.</p> <p>A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollal betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.</p>		<p><i>Fizika: mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</i></p>

<p>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> <p><i>Versenyhelyzetek</i> Az labdajátékok alap- és játékkismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.</p> <p><b>Kosárlabdázás</b> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> 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> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i> A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása. Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.). Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.</p>	
<p><b>Kézilabdázás</b> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> Változatos variációk megoldása már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan. Taktika előkészítő futó- és fogójátékok, test-test elleni küzdelmek. Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvés biztosan végrehajtva. Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átismétlése.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i> Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások. A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1-2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen. Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.</p>	<p><i>Matematika:</i> valószínűségszámítás.</p>
<p><b>Labdarúgás</b> <i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i> A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>

<p>hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel. Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is, felívelés, beadások, letámadás, visszatámadás. Pontos cselezések, szerelések alkalmazása a játékban.</p> <p>Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából.</p> <p>Szögletrúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból. Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.</p> <p>A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben.</p> <p>Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.</p> <p>Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.</p> <p>Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.</p>	
<p><b>Röplabdázás</b></p> <p><i>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása</i></p> <p>A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében</p> <p>Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.</p> <p>A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.</p> <p>Nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.</p> <p>Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.</p> <p>Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.</p> <p><i>Taktikai továbbfejlesztés</i></p> <p>Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.</p> <p>4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.</p> <p>Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.</p>	
<p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.</p> <p>A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.</p> <p>A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása.</p> <p>A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.</p> <p>Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.</p> <p>A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játéksituációkban,</p>	

a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselete. A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei. Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele. A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <b>Gimnasztika</b> <i>Rendgyakorlatok gyakorlása</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése. Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően. <i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése</i> A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása. Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. Kéziszerkezetek – thera band, gyógylabda, gumikötél, TRX, kézisúlyzók, láb- és bokasúlyok, kettleball, tornabot, ugrókötél alkalmazása. 8-16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. <i>Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése</i>		<i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.  <i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.

Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.

Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal.

Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.

Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.

Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban.

Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.

Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.

Torna, sporttorna

A korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása.

*Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna*

Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás,

kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak mozgásos

gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba,

gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, fejenátfordulás,

kézenátfordulás oldalt, kézenátfordulás, vetődések, átguggolások,

átterpesztések, lábörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában

és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi

fokának továbbfejlesztése differenciáltan.

*Akrobatikus gyakorlatok – összefüggő gyakorlatsorok*

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

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

*Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna*

Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos

sinten elsajátított talajtorna-elemek kreatív felhasználásával, a szükség

szerint beépített segítségadást tartalmazva.

*Szertorna-gyakorlatok*

A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a

variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának

továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik.

<p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára</i></p> <p>Korlátan – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. Gyűrűn – kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p>	
<p><i>Szertorna – szerugrás, ugrószekevényen gyakorlás</i></p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az előző évfolyamokban tanultak továbbfejlesztése. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.</p> <p><i>Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára</i></p> <p>Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgással.</p> <p>Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.</p> <p>Ritmikus gimnasztika</p> <p>Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A ritmusérzék továbbfejlesztése. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatszettek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>A 11. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>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> <p><i>Karikagyakorlatok gyakorlása</i></p> <p>Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások</p>	<p><i>Művészetek: az esztétika fogalma.</i></p>



<p>egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és -elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p>Minimumkövetelmény: 10-12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35-45 mp.</p>		
<p><b>Aerobik</b> A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> <p>Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.</p> <p>Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30-40 mp).</p> <p>Páros, mikrocsoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással (1 perc).</p> <p>Aerobik bemutatók az osztályon belül és iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><b>Táncos mozgásformák</b> Gimnasztika zenére, tánclépések, néptánc jellegű alapmotívumok beépítése a mozgássorokba.</p> <p><i>Egyéb tornajellegű és táncos mozgásformák:</i> A tornajellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.</p> <p>Gúlatorna, falmászás, gumiasztal.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p> <p><i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p>
<p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></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 és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembevételével, a stratégiák egyeztetése.</p> <p>Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek – aktív részvétel a sportrendezvények, bemutatók szervezésében.</p> <p>Tornasport ismeretek, érdekességek.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Agonista, antagonisták izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 30 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás.	

	<p>Különbéle bottechnikák a váltófutásban.</p> <p>Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.</p> <p>A hajítás, lökés és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.</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>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások</p> <p><i>Rövidtáv, váltófutás, gátfutás</i></p> <p>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. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3x4 lépéses ritmusban.</p> <p><i>Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás</i></p> <p>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.</p> <p>Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.</p> <p>Ugrások</p> <p>A homorító és távolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5-7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versényszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában.</p> <p>Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1-3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2-4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.</p> <p>Dobások</p> <p>A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> szénhidrátlebontás.</p> <p><i>Fizika:</i> hajítások, energia.</p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története</p>

<b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete. Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete. Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete. Tájékozódási futás alapjainak ismerete.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	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.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 50 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák. Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzésméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <b>A helyi tárgyi feltételek függvényében a választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</b> Választott sportági mozgásformák: tenisz, röplabda, tollaslabda, floorball, futsal, téli sportok (korcsolyázás), streetball, speed taks, kötélugrás. A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése. A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés.  A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.		<i>Biológia-egészségtan:</i> élettan.

A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).

### **Tenisz**

Alapütések gyakorlása: tenyeres, fonák. Az ütések pontosságának gyakorlása. Pályán való mozgás begyakorlása. Mozdékonyosság és koordináció fejlesztése.

Többféle ütés gyakorlása: - alapütés

- ütés a háló közeléből- röpte- lecsapás. Ügyesség feladatok. A lábak és a karok mozgásának összehangolása. A szabályok megismerése. Egyéni és páros játék. Mini bajnokságok, házi bajnokságok szervezése. Tenisz taktikai gyakorlatok: hosszú keresztütés, hosszú- rövid keresztütés, hosszú-rövid kereszt és egyenes ütés kombinációja. Reakció gyorsaság fejlesztése.

Versenyzési lehetőség biztosítása.

### **Röplabda**

A Sportjátékok című tanítási egységnél ismertetett módon.

### **Tollaslabda**

Mozgás koordináció és ügyesség fejlesztés. A felugrásból származó előnyök kihasználása az ütéseknél. A játékos törekedjen arra, hogy ellenfele ütésének pillanatában stabil egyensúlyi helyzetben, indulásra készen, de nem mozgásban, az adott helyzetben tényleg minél jobban „lefedve” helyezkedjen el. Imitált vagy valós labdamenetekben előforduló cseles ütésekre korrekciós lépéseket kell begyakorolni. A tenyeres és a fonák ütés gyakorlása. A pályán való mozgás leggazdaságosabb kivitelezésének elsajátítása. Labdameneten belül a támadó és védekező szerep tudatos felépítése, a labdamenet irányításának megszerzése és megtartása. A lábmunka hatékonyságának erősítése. Ejtések, nyitások. Ügyességi feladatok, váltóversenyek. Játék könnyített szabályokkal. A páros játék. Ütések gyakorlása párokban. Versenyzési lehetőség biztosítása.

### **Floorball**

Védekezés oldalt felállva. Húzások bekísért labdával. Megemelt átadások, labda alányúlással. Kapura lövések: húzással (helyből, rálépésből, félköríves húzás), ütéssel, pattanó labdával, fonák ütéssel. Támadási rendszerek: 2-1-2, 3-2, 2-2-1,1-2-1-1, 1-3-1. Labdavezetési feladatok. Kapusok speciális fejlesztése: mozdulat- és reakciógyorsaság fejlesztése. Az ütéstechnika javítása. Védő alapállás. Helyezkedés a pályán. Mozdulatgyorsaság fejlesztése. Átadás átvétel tenyeresrel. Cselek mozgás közben. Kispályás játék. Játékos ügyességi és váltóversenyek. Védőjátékosok helyezkedése.

### **Futsal (a labdarúgás teremváltozata)**

Az aerob állóképesség fejlesztése. A labdaérintések számának maximalizálása. A technikai elemek minél gyorsabb és pontosabb kivitelezése. A talppal való átvétel - a labda lekezelésének leggyorsabb és legpontosabb módszere - gyakorlása. A futsal-specifikus játékelemeinek gyakorlása: indulócselek, visszamozgások, labda nélküli mozgások. A játékosok mozgása labda nélkül. Fejelések technikai kivitelezésének elsajátítása. Cselezések. Labdavezetési feladatok járás és futás közben. Lövő cselek gyakorlása. Rúgások belsővel,

<p>külsővel. Átadások párokban. Alapszerelések. Kapura rúgások. Játéksituációk gyakorlása. Kapustechnikai gyakorlatok. Mini bajnokságok rendezése.</p> <p><b>Téli sportok (korcsolyázás)</b></p> <p>Téli sporttevékenységek gyakorlása az időjárástól meghatározott mértékben.</p> <p><b>Streetball</b></p> <p>Labda nélküli mozgások gyakorlása járásban, futásban. Irányváltoztatásos futás, megállás, megindulás, cseles indulás, csel futás közben.” Passzolg és fuss” csapatverseny. Elzárások, lefordulások gyakorlása. Ingafutások vonalak érintésével. Játékos feladatok: futás, adogatás, célba dobás, leszedés.</p> <p>Dobóversenyek szervezése. Iskolai bajnokságok szervezése. Dobás-elkapás fejlesztése különböző dobásmódokkal. Adogatóversenyek váltóversenyek formájában. Labdavezetésből megállás, sarkazás, labdaátadás, váltókkal. dobóerőt növelő feladatok tömött labdával. Emberfogásos védekezés gyakorlása. Játéksituációk gyakorlása.</p> <p><b>Speed taks</b> (sport poharak)</p> <p>A sporteszköz alkalmazása a gyorsaság, a koncentráció fejlesztésének érdekében. Egyéni és csapatversenyek szervezése. Iskolai bajnokság szervezése.</p> <p><b>Kötélugrás</b></p> <p>A kötél méretre igazítása. Lengetések mindkét oldalra egy, illetve két kézben tartott kötéllal előre és hátra. Lengetés összekötése egyszeri áthajtással szabadon választott technikával. Futóáthajtás előre szabadon választott technikával. Páros lábon szökdeléssel egyszerű áthajtás előre majd hátra. Duplaáthajtások gyakorlása. Futóáthajtás előre 4x, majd 180 fokos fordulat után hátrafelé futás hátraahajtással. Futóáthajtás előre, minden lépésre áthajtással, rövid lépésekre törekedve. Futóáthajtás hátrafelé, minden lépésre áthajtással hátra. 30 másodperces gyorsasági verseny minden lépésre áthajtással. Duplázó verseny (30 mp-ig). Gyakorlatfüzér összeállítása. Kötélugró versenyek. Iskolai, kerületi, megyei versenyeken való szereplés biztosítása.</p> <p><b>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolatának kialakítása.</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképeség, újrahasznosítás, példamutatás.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Önvédelem és küzdősportok</b></p>	<p><b>Órakeret</b> 10 óra</p>
---	---	-----------------------------------

<b>Előzetes tudás</b>	Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos szabályok ismerete. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. Grundbirkózás alaptechnikái, szabályai.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok: Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.</p> <p>Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása: Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások. Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással. A mögékerülések és kiemelések különböző változatai, dobástechnikák, leszorítások alkalmazása. Az eredményes földharc technikájának elsajátítása. Egyéni és csapatversenyek, küzdési taktikát igénylő feladatok játékos formában és páros küzdelmek. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltogatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelőfogás). Támadáselhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadás elhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása. Az érzelem- és feszültség szabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök.</i></p>
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Viszonylagos erő kifejtés, fokozatosan növekvő erő kifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Egészségkultúra és prevenció</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két	

	<p>megoldás ismerete, alkalmazása.</p> <p>Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.</p> <p>A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.</p> <p>A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai állapot állandósítása.</p> <p>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Bemelegítés</p> <p>Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>A labdajátékhöz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Edzés, terhelés</p> <p>A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.</p> <p>Főbb témák:</p> <p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.</p> <p>A fizikai fitness típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.</p> <p>Önálló mozgásprogram-tervezés.</p> <p>Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, kéz- és bokasúlyok, gumikötél, TRX, erőgépek.</p> <p>A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.</p> <p>A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.</p> <p>A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.</p> <p>Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.</p> <p>Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.</p> <p>Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint. Mini Hungarofit</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.</p> <p><i>Fizika:</i> egyszerű gépek, erő, munka.</p>

felméréseinek elvégzése.	
<p>Az egészséges test megóvása.</p> <p>A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.</p> <p>A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></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 helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.</p> <p>A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.</p> <p>Az öröm, mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció).</p> <p>A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p> <p>Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Sportágspecifikus bemelegítés, mozgásterjedelem, intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszer, terhelés-pihenés egyensúlya, ingernagyság, ingergyakoriság, gerinckímélet.

### A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén

#### *Sportjátékok*

- A helyi tanterv szerint tanított labdajátékra vonatkozóan:
- Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.
- Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.
- Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játéksituációkat.
- 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.

#### *Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák*



- A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.
- Bonyolult gyakorlatsorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.
- Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.
- 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.
- Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja. Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.

#### *Atlétika jellegű feladatok*

- A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.
- Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.
- Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.
- Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.
- Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.
- *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*
- Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.
- Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.
- Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.
- Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

#### *Önvédelem és küzdősportok*

- A szabályok betartása.
- Önfegyelem, az indulatok 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. A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorolása, értő kontrollja.
- A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.