

# TESTNEVELÉS ÉS SPORT TANTERV

## AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA 5-8. ÉVFOLYAMAI SZÁMÁRA

### A SPORTTAGOZATOS TANTERVŰ OSZTÁLYOK RÉSZÉRE

Testnevelés helyi tanterv alapjai .....	1
Testnevelés oktatás céljai .....	1
Testnevelés oktatás módszerei .....	3
Számonkérés módszerei, értékelési elvek.....	3
Taneszközök kiválasztásának elvei és módjai.....	3
Választható tantárgyak, különórák, szakkörök.....	3
5. évfolyam.....	5
6. évfolyam.....	12
7. évfolyam.....	20
8. évfolyam.....	29

#### 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 az EMMI rendelet szabályozásának figyelembe vételével módosítottuk. 5-8. évfolyamban a mindennapos testnevelés öt tanórájából heti két óra délelőtti sportági edzés.

#### Testnevelés oktatás céljai

- Az 1-4. évfolyamon megszerzett alapokra építve a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépjenek, az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartva komplex készség- és képességfejlesztésben részesüljenek, hogy felszámolódjanak az alapvető mozgáskészségben esetlegesen még mutatkozó hiányok.
- 5–8. évfolyamon fejlődjenek a sportág specifikus mozdulatok párhuzamosan az ismeretek és gondolkodás bővülésével.
- Tanulóink olyan tudást szerezzenek, mely cselekvésbiztonságot, motivációt ad a rekreációs célú sporttevékenységhez, és nem utolsó sorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek előtt az élsport világába. Alakuljon ki a tanulóknál az igény a rendszeres délutáni szabadidős és az élsport igényeit kielégítő kulturált, magas szintű testedzés iránt.
- Ebben az életkorban alakuljon ki a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény.
- Ragadjuk meg és használjuk ki a koordinációs alapkészségek fejlesztési lehetőségének utolsó éveit, a tanulók kondicionális képességeit pedig fejlesszük tovább.

- Sajátítsák el a tanulók legalább két sportági rendszer technikáját olyan szinten, hogy az élmény és siker forrása legyen számukra.
- Tanulóiban nemzeti öntudat és hazafiasság erősödjön hazánk sportsikereinek és kiemelkedő sportembereinek megismerése által.
- Az 5. évfolyamtól kezdve a pályaorientáció megalapozására lehetőséget biztosítunk.
- A demokráciára nevelés alapvető cél, az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok normális kezelése. A motoros cselekvések végrehajtásával és átélésével reális testképet és énképet alakítunk ki.
- A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésébe, a tanórai versenyek lebonyolításába bevonjuk tanulóinkat, hogy a vállalkozói- és kezdeményező-készségüket fejlesszük.
- A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség fejlesztését. Már az 5. évfolyamtól kezdve nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítés, a végrehajtás minőségére, mert ezek esztétikai élményt szereznek, másrészt motiválnak, az eredményességre ösztönöznek, fokozzák a testnevelés iránti érdeklődést.
- Az egészséggel kapcsolatos feladatok: a testi fejlődés-érés támogatása, a higiéniai szokások kialakítása, erősítése, az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; az ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozása; megfelelő felkészítés a keringési és légzőrendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére; a tanulók értsék és ismerjék a prevenció lényegét. Tudatosan fejlesszék alkati adottságaikat, hogy károsodástól mentesen következzenek be a pre-pubertás és a pubertás kori fejlődés változásai.
- A mozgáskultúra fejlesztése: az alapvető mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása, fejlesztése; a kondicionálás képességének az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése, sokoldalú mozgástapasztalat és jól alkalmazható mozgáskészség megszerzése; a feladatmegoldáshoz, a képességfejlesztéshez és a játék-sporttevékenységhez, azok károsodás nélküli végzéséhez kapcsolódó ismeretek (szabályok, történeti vonatkozások, mechanikai-biomechanikai törvényszerűségek, feladatmegoldó sémák, egészségügyi megfontolás) megszerzése; mozgáskommunikáció.
- Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása: az elsajátítás, a teljesítmény, a kollektív siker és a tevékenység öröme.
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a félelem leküzdése, összpontosítás, céltartás, a nehézségek leküzdése, empátia, kudarcűrés, a természet szeretete, környezetkímélő és szabálykövető magatartás, az egyén és a közösség érdekeinek szolgálata, a fair play szellemiség, az igazságosság elvének elfogadása, a kötelességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés, a mások teljesítményének elismerése, másokért felelősségvállalás, társakkal való együttműködés, a közösséghez tartozó fogyatékkal élő társak segítése.

*Összefoglalva:* Teljesítményképes tudás szintjén birtokolják az atlétikában tanult technikákat. Sajátítsanak el egyszerűbb torna jellegű elemeket, elemkapcsolatokat. A tanult elemekből legyenek képesek összefüggő gyakorlatot végrehajtani. Tudjanak játszani két sportjátékot, ismerjék azok szabályait, és alkalmazzák a játéknak megfelelő támadási és védekezési megoldásokat. Sajátítsanak el önvédelmi fogásokat. Ismerjenek meg és tudatosan alkalmazzanak cselekvési elveket, törvényszerűségeket, a rokon szerkezetű és funkciójú tevékenységekben érvényesíthető feladatmegoldó sémákat. Fejlődjenek erőben, gyorsasági erőben, állóképességben. Motorikus képességeiket fejlesszék, ez mutatkozzon meg atlétikai, torna-, sportjáték- és küzdősportbeli

teljesítményeikben. Ismerjenek meg és alkalmazzanak egyszerűbb képességfejlesztő eljárásokat. Fejlődjön izomérzékelésük, ritmuskészségük, reakció- és térbeli tájékozódási képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is biztonsággal uralják testüket.

### **Testnevelés oktatás módszerei**

A fejlesztési folyamat során a fokozatosság elvét érvényesítjük, mellyel az egyszerű mozgásoktól kiindulva az összetettebb, komplexebb felé törekszünk. A tanulási folyamatot a sikerre és élményszerzésre építjük, hogy a mozgás örömmé váljon a tanulóknak. Tanítványainkat arra ösztönözzük, hogy a már elsajátított mozgásformákat játékokban és versenyekben próbálják alkalmazni. A motivációt a variációk sokaságával, a játékosággal igyekszünk fenntartani. A differenciálás elvét alkalmazzuk, hogy minden tanuló eljusson a számára megszerezhető tudás legmagasabb szintjére. Hibajavítással, a saját és a társak teljesítményének megfigyelésével és értékelésével, a játéksituációk, illetve játékfeladatok megbeszélésével, a sikerek és kudarcok okainak feltárásával igényt alakítunk ki a gyermekekben a fejlődésre és minőség munka elvégzésére. Kezdetektől nagy hangsúlyt fektetünk a mozgások megjelenítésre, a végrehajtás minőségére, mert ezek az eredményesség mutatói, és fejlesztik az esztétikai tudatosságot és a kifejezőképességet. Motoros képességeket, és készségeket játékos, élményt nyújtó módszerekkel és 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. Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztése az 5–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében a szaknyelvi terminológia, és a testkulturális ismeretek bővítésével történik.

5-8. évfolyamban a heti öt testnevelés órából kettő délelőtti sportági edzés, ezért a tanterv csak a három testnevelés óra számával dolgozik (azaz 108 órával), az edzések tanterve (72 óra) nem szerepel a helyi tantervünkben.

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

Testnevelés tantárgyból a tanév során félévkor és év végén ötfokozatú (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.

### **Taneszközök kiválasztásának 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, bokszt, kravmaga, aerobik, rugby, baseball, görkorcsolya, falmászás, sakk, gomoku, streetball, futsal sportágakból tartunk szakköröket, edzéseket.

## 5. évfolyam

5. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása	
TEMATIKUS EGYSÉGEK	Óraszám
Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	10
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	26
Atlétikai feladatmegoldások	26
Sportjátékok	46
Sportági edzés	72
<b>Összesen :</b>	<b>180</b>

### 5. évfolyam részletes tanterv

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek – Motoros készségfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az iskolai testnevelés alsó tagozatán megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
<p><b>ISMERETEK:</b> Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. A tanuló felismeri, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.</p>		
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b> Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen</p>		

<p>érzések.</p> <p>A tanuló legyen képes a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra.</p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.

<b>Tematikai egység</b>	<b>Torna, RG, aerobik feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés</b>	<b>Órakeret 26 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az előző évfolyamokban elsajátított mozgások, tornaelemek folyamatos végrehajtása. Képes esztétikus mozgással 2-4 elemből álló gyakorlat vagy tánc bemutatására. Szekrényugrás végrehajtásánál figyel a nyújtott kartámaszra, Megőrzi egyensúlyát a forgások, fordulatok, dinamikus kar- és lábgyakorlatok közben. Ritmikus mozgásnál törekszik a zene követésére.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A tornajellegű támasz, -függés és egyensúly-gyakorlatok cselekvésbiztonságos fejlesztése. Az ízületi mozgékonyaság arányos fejlesztése. A harmonikus „tornászós” mozgás kialakítása. Izomérzékelés, egyensúlyozó képesség, téri tájékozódó képesség fejlesztése. Kreativitás, önkifejező képesség fejlesztése. Balesetvédelmi ismeretek. Az RG és az aerobik sportágak megismertetése. Az improvizációs képesség, kreativitás fejlesztése. Koordinációs képesség, ízületi mozgékonyaság, aerob állóképesség fejlesztése. A megismert tánc típusok és táncstílusok körének bővítése. Más népek kultúrája iránti tisztelet, nemzeti öntudat fejlesztése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b></p> <p><b>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</b></p> <p>Támlázás földön. Gurulóátfordulások különböző kiindulási helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át. Emelés fejállásba. Fellendülés kézállásba, Spárga, híd, mérlegállás, állóspárga. Repülő gurulóátfordulás. Kézenátfordulás oldalt mindkét irányba. Ülőtartás, könyökmérleg rávezető gyakorlatok. Bógnik. Runder. 5-6 elemből önállóan összeállított talajgyakorlat.</p> <p>3-4 részes svédsekre nyen/lányoknak keresztben/ guggoló átugrás, zsuporkanyarlati átugrás, függőleges repülés, hosszában állított szekrényen homorított leugrás, terpeszátugrás. Függéshelyzetek, függés gyakorlatok: bordásfalon utánfogással haladás oldalirányban, függésben húzódkodások, haladás lefelé és felfelé. Kötélmászás mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedési kísérletek, vándormászás.</p> <p>Gyűrűn: alaplendületek, zsuporlefüggés, lefüggés, homorított leugrás.</p> <p><b>Egyensúlyozó gyakorlatok:</b></p> <p>gerendán járások, érintőjárás (lépések) keringő, hármás, sasszék, szökkenések, ülőtartás, gurulóátfordulás, tarkóállás,</p>		<p><b>Matematika:</b> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><b>Vizuális kultúra:</b> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><b>Természetismeret:</b> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

**Motoros képesség fejlesztése:**

A talajgyakorlati elemek végrehajtásával, az elemek kombinálásával a koordinációs képesség fejlesztése. Egyensúlyérzékelés fejlesztése földi gerendán, ferde padon dinamikus és statikus feladatokkal, a váll, törzs erejének fokozása a támasz- és függésgyakorlatok alkalmazásával.

A tornaszerek/gerenda, szekrény, zsámoly, trambulín/ felhasználásával játékos ügyességi feladatok végzése segíti az erőfejlesztést. Összefüggő talaj-, gerenda-, gyűrűgyakorlatok bemutatása, a gyakorlatok értékelése, pontozással.

**MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:**

RG LÁNYOKNAK:

**Előkészítő mozgások:**

az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlateglemek elsajátíttatása. Kar- és törzsiívek, kar- és törzshullámok.

**Fő mozgások:**

testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve.

**Járások végzése:**

alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.

**Ritmizált lépések:**

keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva.

**Futások:**

térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva.

**Szökdelések:**

sarokemeléssel, térdemeléssel, öztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal.

AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: alapállás gyakorlása, 2-4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitorés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlődő számmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.

**MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:**

**RG:** Az ízületi mozgékonyosság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.

**AEROBIK:** Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás,

duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervei megalapozásához. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok.	
<b>ISMERETEK:</b> A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai.	
<b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b> A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire.	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás oldalt, zsuporkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, aerobik

Tematikai egység	Atlétikai feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 26 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az alsó tagozatos testnevelés órai és a kölyökatlétkai versenyeken szerzett testi, érzelmi tapasztalatok. A siker és a kudarc értékelése, helyes kezelése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétkai tapasztalatok szerzése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b> Speciális előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében (futó-, ugró- és dobóiskolák). Gyorsfutás –irambfutás –tartós futás, fokozófutás. Rajt (rajtversenyek), váltófutás, akadályfutás (álló-, guggoló-, térdelőrajt). Fel-, át-, leugrások szekrényre, ugrások helyből, sorozatugrások, szökdelő versenyek (egy-, váltott-, páros lábon). távolugrás (verseny), távolugrás (elugró vonalról). 1-3 kg-os tömött labdával hajítás, lökés, dobás, egy- és két kézzel helyből, kislabdahajítás távolba nekifutással, vízszintes, függőleges célba.  <b>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS – edzettség, fittség:</b> <b>Futások, rajtok:</b> Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal, a vágtafutás teljesítményének növeléséhez. Reagálóképesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Mozgásátállítódás képességének		<b>Matematika:</b> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  <b>Vizuális kultúra:</b> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  <b>Természetismeret:</b> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

<p>fejlesztése akadályfutásokkal.</p> <p><b>Ugrások, szökdelések:</b></p> <p>A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal (könnyű szökdelés; páros lábon és egy lábon szökdelés;), mélybe ugrásokkal.</p> <p>PREVENCIÓ, ÉLETVEZETÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása, a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében.</p> <p>A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását.</p>	
<p>ISMERETEK:</p> <p>A Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közötti hasonlóság és eltérés.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉG:</p> <p>Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.</p> <p>Ismerje fel a tanuló, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	Kölyökatlétikai verseny, „felnőtt” atlétikai verseny, izomérzékelés.

Tematikai egység	Sportjátékok – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, verseny	Órakeret 46 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társal együttműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportág-specifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a labdarúgás, kosárlabdázás, és a kézilabdázás egyszerű szabályait.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A korábban elsajátított technikai elemek fejlesztése, csiszolása. A röplabda játékhoz szükséges technikai és szabályismereti tudás megalapozása. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készsége fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség kezdeti kialakítása. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz megtalálása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p><b>Általános technikai, taktikai tartalmak:</b></p> <p>A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltóztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy-</p>

<p><b>Kézilabda:</b></p> <p><i>Technika:</i></p> <p>Magas és mély labdavezetés érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kétkezes mellső és felső dobás. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, kitámasztással, Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal.</p> <p><i>Taktika</i></p> <p>Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Keresztmozgások. Kézilabda játék.</p> <p><b>Kosárlabda:</b></p> <p><i>Technika:</i></p> <p>Magas és mély labdavezetés. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. Érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Fektetett dobás labdavezetésből. Átadási, dobó- és indulócselek. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás).</p> <p><i>Taktika</i></p> <p>Páros és hármas lefutások. Kosárlabda játék.</p> <p><b>Labdarúgás:</b></p> <p><i>Technika</i></p> <p>Labdaátvétel, labdavezetés. Érkező labda átvétele lábbal, combbal. Dekázás. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Átadások laposan és ívelten, különböző irányból érkező labda fejelése előre, oldalra. Fejelési gyakorlatok párokban. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel. Szerelés. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapusteknikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása. Lövő és testcselek. Büntetőrúgás. Kapus bázisteknika.</p> <p><i>Taktika</i></p> <p>A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített</p>	<p>és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i></p> <p>mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
--	--

<p>helyzetek alkalmazása a játék során. Kispályás labdarúgás.</p> <p><b>Röplabda:</b>  <i>Technika</i>  A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás.  <i>Taktika</i>  Röplabda játék.</p> <p>Az alapvető labda nélküli technikai elemek különböző sebességgel történő jól koordinált végrehajtása különféle kiinduló helyzetekből és lépéskombinációkból. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek.</p>	
<p><b>ISMERETEK:</b>  A játékhoz szükséges alapvető technikai elemek és azok végrehajtása. Játékszabályok. A hibajavítás főbb szempontjai. A labda nélküli és labdás bemelegítés. A sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjelek.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b>  Énkép, önismeret, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. A sportjátékok űzése iránti motivációs bázis kialakítása. Aktív és hatékony részvétel a csapatjátékokban, megfelelő felelősségtudat. Szabálykövető magatartás.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, taktika, alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték.</p>

#### A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén:

A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása. Legyen képes a tanuló a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását. Ismerje fel, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében. Ismerje a tanuló a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. Ismerje a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai

megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékevető kar- és sípjeleket. Önellenzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. A sportjátékok újése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás.

#### Továbbhaladás feltételei

8-10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.

Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett.

Edzések rendszeres látogatása a választott sportágban, és versenyeken való részvétel.

### 6. évfolyam

6. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása	
TEMATIKUS EGYSÉGEK	Óraszám
Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	10
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	26
Atlétikai feladatmegoldások	26
Sportjátékok	46
Sportági edzés	72
<b>Összesen :</b>	<b>180</b>

#### 6. évfolyam részletes tanterv

Tematikai egység	Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek – Motoros készségfejlesztés: fittség és versenyzés	Órakeret 10 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
MOZGÁSMŰVELTSÉG: Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli

<p>mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek).</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>	<p>alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>
<p><b>ISMERETEK:</b></p> <p>Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság.</p> <p>A tanuló felismeri, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b></p> <p>Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.</p> <p>A tanuló legyen képes a szabályok keretein belül cselekedni és törekedjen azok betartására. Legyen képes és fogékony az irányítás általi alkalmazkodásra. Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.</p>

Tematikai egység	Torna, RG, aerobik feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Órakeret 26 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az előző évfolyamokban elsajátított mozgások, tornaelemek folyamatos végrehajtása. A gyakorlatok bemutatásakor az energiával tudatosan gazdálkodik a tanuló. Képes esztétikus mozgással 2-4, 3-6 elemből álló gyakorlat vagy tánc bemutatására. Szekrényugrás végrehajtásánál figyel a nyújtott kartámaszra, valamint a vízszintes, vagy feljebb törekvő lebegőtámaszra. Kötél vagy rúdmászásnál a mászó kulcsolást sikerrel alkalmazza. Ritmikus mozgásnál törekszik a zene követésére.</p> <p>Segítségét ad a gyengébbeknek, a lemaradóknak. Ismerettel rendelkezik a sportág versenyrendszeréről, a pontozás szabályairól.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A mozgástanulási folyamat során a reális énkép kialakítása. A tornajellegű támasz, -függés és egyensúly-gyakorlatok cselekvésbiztonságos fejlesztése.</p> <p>Az ízületi mozgékonyosság arányos fejlesztése. A harmonikus „tornászos” mozgás kialakítása. Kreativitás, önkifejező képesség fejlesztése.</p> <p>Balesetvédelmi ismeretek. Az improvizációs képesség, kreativitás fejlesztése.</p> <p>Koordinációs képesség, ízületi mozgékonyosság, aerob állóképesség fejlesztése. A megismert tánc típusok és táncstílusok körének bővítése. Más népek kultúrája iránti tisztelet, nemzeti öntudat fejlesztése.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p><b>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</b>  Gurulóátfordulások különböző kiindulási helyzetekből különböző érkezési helyzetekbe. Gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át. Emelés fejállásba különböző lábtartásokkal. Fellendülés kézállásba, kézállás különböző guruló helyzetekbe. Támla, Spárga, híd, mérlegállás, állóspárga. Kézenátfordulás rávezető gyakorlatok. Mellkas állás. Ülőtartás, könyökmérleg. 5-6 elemből önállóan összeállított talajgyakorlat. 3-4 részes svédsekreányon/lányoknak keresztben/ guggoló átugrás, zsugorkanyarlati átugrás, függőleges repülés, hosszában állított szekrényen homorított leugrás, gurulóátfordulás, terpeszátugrás. Kötélmászás mászó kulcsolással, fiúknak függeszkedési kísérletek, vándormászás.</p> <p>Gyűrűn: alaplendületek, zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás, gyertya,</p> <p><b>Egyensúlyozó gyakorlatok:</b>  gerendán járások magas lábujjon, érintőjárás (lépések) keringő, hármasszék, szökkenések, szökdelések, fordulatok, forgások, mérlegállás, gurulóátfordulás, leugrás kézálláson át, leugrás runderen keresztül, állóspárga, ülőtartás, lebegőállások, tarkóállás,</p> <p><b>Motoros képesség fejlesztése:</b>  A talajgyakorlati elemek végrehajtásával, az elemek kombinálásával a koordinációs képesség fejlesztése. Egyensúlyérzékelés fejlesztése földi gerendán, ferde padon dinamikus és statikus feladatokkal, a váll, törzs erejének fokozása a támasz- és függésgyakorlatok alkalmazásával. A tornaszerek/gerenda, szekrény, zsámoly, trambulín/ felhasználásával játékos ügyességi feladatok végzése segíti az erőfejlesztést. Összefüggő talaj-, gerenda-, gyűrűgyakorlatok bemutatása, a gyakorlatok értékelése, pontozással.</p> <p>MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:  RG LÁNYOKNAK:  <b>Előkészítő mozgások:</b>  az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok.</p> <p><b>Fő mozgások:</b>  testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve.</p> <p><b>Járások végzése:</b>  alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.</p> <p><b>Ritmizált lépések:</b></p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva.</p> <p><b>Futások:</b> térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva.</p> <p><b>Szökdelések:</b> sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal.</p> <p><b>Ugrások:</b> sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások.</p> <p><b>Forgások:</b> lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.</p> <p><b>Kötélgyakorlatok:</b> lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.</p> <p>AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: alapállás gyakorlása, 2-4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlődő számmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.</p> <p>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS: <b>RG:</b> Az ízületi mozgékonyosság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok. <b>AEROBIK:</b> Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. Versenyszituációkon keresztül a szabályok gyakorlása, a tanultak továbbfejlesztése. A szakkifejezések ismerete és önálló használata. A segítségadáshoz szükséges nyelvi kifejezőmód használata.</p>	
<p><b>ISMERETEK:</b> A torna szaknyelvének ismerete az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Az erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához szükséges ismeretek. A torna jellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai.</p>	

Egyszerűsített pontozás szabályai.	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b></p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete.</p> <p>Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismertetek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	pontozás, őzgrás, bicskaugrás, aerob munkavégzés, fitness.

Tematikai egység	Atlétikai feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 26 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az alsó tagozatos testnevelés órai és a kölyökatlétkai versenyeken szerzett testi, érzelmi tapasztalatok. A siker és a kudarc értékelése, helyes kezelése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Sokoldalúan képezett, mozgásvégrehajtásaiban pontos, „számspecifikus” technikák differenciált kivitelezése. Pozitív kölyökatlétkai tapasztalatok szerzése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b></p> <p>Speciális előkészítő és célgyakorlatok a feldolgozandó anyag hatékonyabb elsajátítása érdekében (futó-, ugró- és dobóiskolák). Gyorsfutás –iramfutás –tartós futás, fokozófutás. Rajt (rajtversenyek), váltófutás, akadályfutás (álló-, guggoló-, térdelőrajt). Fel-, át-, leugrások szekrényre, ugrások helyből, sorozatugrások, szökdelő versenyek (egy-, váltott-, páros lábon). Magasugrás (verseny), távolugrás (verseny), magasugrás (átlépő technika), távolugrás (elugró vonalról). 1-3 kg-os tömött labdával hajítás, lökés, dobás, egy- és két kézzel helyből, nekifutásból – célbadobások (verseny), – kislabdahajítás távolba nekifutással, vízszintes, függőleges célba.</p> <p><b>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS – edzettség, fittség:</b></p> <p><b>Futások, rajtok:</b></p> <p>Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal, a vágtafutás teljesítményének növeléséhez.</p> <p>Reagálóképesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal.</p> <p><b>Ugrások, szökdelések:</b></p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

<p>A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal (könnyű szökdelés; páros lábon és egy lábon szökdelés;), mélybe ugrásokkal.</p> <p>PREVENCIÓ, ÉLETVEZETÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS: A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása, a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását.</p>	
<p>ISMERETEK: Felismeri a Kölyökatlétika és a „felnőtt” atlétikai versenyek lebonyolítása közti különbséget és hasonlóságot.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉG: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. Ismerje fel a tanuló, hogy a szabályok kölcsönös egyetértésen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	Kölyökatlétikai verseny, „felnőtt” atlétikai verseny, izomérzékelés.

Tematikai egység	Sportjátékok – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, verseny	Órakeret 46 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az alapvető manipulatív mozgásformák jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása térben, időben és a társal együttműködve. Az életkori sajátosságokhoz igazított labdás és labda nélküli alapkészségekkel és kognitív képességekkel, melyek a sportjátékok mozgásanyagának bázisát képezik és megfelelő kiindulási szintet jelentenek a további sportágspecifikus fejlesztésekhez. Ismeri a tanuló a labdarúgás, kosárlabdázás, röplabdázás és a kézilabdázás egyszerű szabályait.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A korábban elsajátított technikai elemek fejlesztése, csiszolása. A röplabda játékhoz szükséges technikai és szabályismereti tudás megalapozása. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselező készsége fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség kezdeti kialakítása. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz megtalálása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <b>Általános technikai, taktikai tartalmak:</b> Szabályismeret: szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. Büntetések.</p> <p><b>Kézilabda:</b></p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy-</p>

*Technika:*

Magas és mély labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Kapura lövések labdavezetésből és társtól kapott labdával, valamint be- és felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Lövő- és átadó cselek, átemelés, lefordulás. Elzárások. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. Labdaszerzés (elütés, halászás).

*Taktika*

Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Kézilabda játék.

**Kosárlabda:**

*Technika:*

Magas és mély labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és távolságból érkező labdák elkapása helyben és mozgás közben, majd pontos továbbítása levegőben és pattintott átadással is. Fektetett dobás labdavezetésből, kapott labdával mindkét oldalról. Átadási, dobó- és induló cselek. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Büntető dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás).

*Taktika*

Emberfogásos és területvédekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Kosárlabda játék.

**Labdarúgás:**

*Technika*

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Játékos passzolási és koordinációs feladatok csoportokban, több játékos együttműködésével, különböző (négyzet, rombusz stb.) alakzatokban. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel és teljes csüddel. Szerelés. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Lövő és testcselek. Büntetőrúgás. Kapus bázistechnika.

*Taktika*

és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

*Természetismeret:*

mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

<p>Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es felállás, rombusz alakzat.</p> <p><b>Röplabda:</b></p> <p><i>Technika</i></p> <p>A kosár- és alkarérintés fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A társ által ívelve, pontosan dobott labda fej fölé játszása, elkapása, a későbbiekben annak pontos visszajátszására való törekvéssel. A labda folyamatos levegőben tartása kosár- és alkarérintésekkel. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre.</p> <p><i>Taktika</i></p> <p>Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése. Röplabda játék.</p> <p>Az alapvető labda nélküli technikai elemek különböző sebességgel történő jól koordinált végrehajtása különféle kiinduló helyzetekből és lépéskombinációkból. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek.</p>	
<p><b>ISMERETEK:</b></p> <p>A bemelegítés sportélettani hatásának, fontosságának ismerete. A játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b></p> <p>osztott figyelem, motiváció, felelősség, küzdőképesség; kudarc elviselése. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. A nehézségek és a kudarcok elviselése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>területvédelem, nyitás, játszma, forgásszabály, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás, nyitás, játszma, forgásszabály, labdamenet, összjáték.</p>

### A fejlesztés várt eredményei a 6. évfolyam végén

Legyen képes mozgását és akaratát gátolni; és legyen képes a késleltetésre. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. A versenyhelyzet által okozott feszültségek nem rontják a testnevelés órai körülmények közötti, helyes futó-, ugró-, és dobómozdulatok technikai végrehajtását. Ismerje fel, hogy a szabályok kölcsönös

egyértelműen alapuló társadalmi konvenciók és vegye észre a sportszerűtlen szituációkat. Alakuljon ki a tudatos edzés és a fárasztó gyakorlás vállalása a teljesítmény megtartásában és a teljesítmény növelésében. Ismerje a tanuló a játékhoz szükséges alapvető technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatását, fontosságát. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot.

### **Továbbhaladás feltételei**

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.

Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

5-6 elemből önállóan összeállított talajgyakorlat.

A járáások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása.

Edzések rendszeres látogatása és versenyeken való részvétel a választott sportágban.

## **7. évfolyam**

<b>7. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása</b>	
<b>TEMATIKUS EGYSÉGEK</b>	<b>Óraszám</b>
Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	10
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	26
Atlétikai feladatmegoldások	26
Sportjátékok	46
Sportági edzés	72
<b>Összesen :</b>	<b>180</b>

### **7. évfolyam részletes tanterv**

<b>Tematikai egység</b>	<b>Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés</b>	<b>Órakeret 10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</b>	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények	

<b>céljai</b>	között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
<b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológiat:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség.</p> <p><i>Fizika:</i> erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
<p><b>ISMERETEK:</b> Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. Annak felismerése, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.</p>		
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b> Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések. A szabályok keretein belüli cselekvés, törekvés a szabályok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség a mozgás és akarat gátlására; képesség a késleltetésre.</p>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.	

<b>Tematikai egység</b>	<b>Torna, RG, aerobik feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés</b>	<b>Órakeret 26 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Alapvető jártasság a tornamozgásokban, támasz- és függésgyakorlatokban, esetleges segítségadás mellett. Jártasság a statikus egyensúly- és dinamikus gyakorlatokban. Az aerobik lépéseket összekapcsolja a tanuló különböző kartartásokkal, mozgását a zenével összhangban végzi. RG-ben a járásokat, futásokat, szökdeléseket igyekszik helyesen végrehajtani. Felismeri a gyakorlatok bemutatása közben elkövetett hibákat, szóban ki tudja javítani. Képes balesetmentesen önállóan gyakorolni, betartja a balesetvédelmi szabályokat. Feltétel nélkül segít a gyengébbeknek, az arra rászorulóknak.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A torna gyakorlatalemek biztonságos gyakorlása, pontos bemutatása. Helyes testtartásra törekvés, annak javítása. A test térbeli és időbeli érzékelésének tudatos kialakítása. Talajon, gerendán, gyűrűn, összefüggő	

	<p>gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. Kreatív gondolkozás az aerobikgyakorlatok összeállításánál. A megismert tánc típusok, táncstílusok körének kibővítése, a koreográfiák, előadásmódok tudatosabbá tétele. Más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az önállóság, egymásnak nyújtott segítségadás fejlesztése a torna jellegű feladatok végrehajtásában.</p>
Ismeretek, fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b>  <b>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</b>  Támlázások mellső és hátsó fekvőtámaszban előre, hátra, oldalt, haladással különböző szereken. Akadályok leküzdése támaszgyakorlatokkal. Az előző évfolyamokban megtanult torna elemek biztosabb és magasabb szintű végrehajtása. Kézenátfordulás. Flick és szaltó rávezető gyakorlatok. Összefüggő talajgyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával</p> <p><b>Összekötő elemek:</b>  különböző karmelések, kartartások, lépések (hármás, lányoknak: keringő, szökkenő hármáslépés), járások (érintő). Ugrások (őz, olló, kadett, terpesz, spárta), forgások, fordulatok. A gyakorlatok végzésekor használja ki a térbeli lehetőségeket. Vetődés nyújtott ülésből vagy mellső fekvőtámaszból.</p> <p><b>Ugrások:</b>  4 -5 részes szekrényen a tanult ugrásformák. Hosszában állított szekrényen gurulóátfordulás, terpeszugrás, átguggolás. Lányoknak szélteben állított szekrényen zsugorkanyarlat, guggolóátugrás, kézenátfordulás segítséggel.</p> <p><b>Függés gyakorlatok:</b>  Akadályok leküzdése függésfeladatokkal kötél, bordásfal. Vándormászás, függeszkedési kísérletek.</p> <p><b>Gyűrű:</b>  Alaplendület, zsugorlefuggés, zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe, homorított leugrás hátra lendületből. Lányoknak érintő magas, fiúknak magas gyűrű.</p> <p><b>Gerenda lányoknak:</b>  Az előző évfolyamokban megtanult torna elemek biztosabb és magasabb szintű végrehajtása. Olló, őz, spárta ugrás. Kézenátfordulás leugrás. Bógnik segítséggel.</p> <p><b>Aerobik:</b>  Alaplépések, lépéskombinációk forgással, irányváltatással. Alapállás</p>	<p><i>Ének-zene:</i>  ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség.</p> <p><i>Fizika:</i> erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>gyakorlása, 2-4 ütemű alaplépések gyakorlása: járás, sarokérintés, támadólépés, lábujjérintés, kitörés, térdlendítés, keresztlépés. Futás, térdlendítés szökkenéssel, saroklendítés szökkenéssel, oldallendítés szökkenéssel, lábszárlendítés szökkenéssel, terpesz-zár, sasszé, harántszökdelés.</p> <p><b>RG lányoknak:</b>  az előző évfolyamon megtanult mozgásformákhoz képest magasabb nehézségi fokú elemek tanulása. A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztási lehetőség.</p> <p><i>Előkészítő mozgások:</i> az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlateglemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok.</p> <p><i>Fő mozgások:</i> testsúlyáthelyezések különböző irányokba különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve.</p> <p><i>Járások végzése:</i> alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.</p> <p><i>Ritmizált lépések:</i> keringő-, rida-, zárt és nyitott hármás lépés, váltólépés, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. <i>Futások:</i> térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva.</p> <p><i>Szökdelések:</i> sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar-, illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok:</i> lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.</p> <p><i>Labdagyakorlatok:</i> forgások, gurítások, elkapások. Labdavezetések változatos irányokban. A levegőben elkapások, átadások, dobások, labdatartások.</p> <p>Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló testjavító torna. A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.</p> <p><b>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:</b>  Az ízületi mozgékonyosság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonytságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép, és (lányoknál) nőies mozgások előadasmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok.</p>	
<p><b>ISMERETEK:</b>  A torna szaknyelvének ismerete és bővítése az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához, erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához, speciális bemelegítéshez szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. A tornajellegű feladatmegoldásokban alkalmazott játékok céljának tudatosítása. Házi tornaversenyek, sportági versenyek rendezésének, a verseny</p>	

lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. Nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről.	
<b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b> A balesetmentességre törekvés. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében.	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Tornásztesztartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnesz.

Tematikai egység	Atlétikai feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 26 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Futó, ugró, dobóiskola gyakorlatai jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása. Pozitív kölyökatlétikai tapasztalatok.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b> <b>Szökdelő, ugró iskolai feladatok:</b> haladó szökdelések és azok változatai. Indián szökdelés. Sorozatugrások helyből. Fel- és leugrások számolyon. Fel- és leugrások 3 részes ugrószekrényre. Átugrások számolyokon. Lépcsőzés. Távolugrás rövid, néhány lépéses nekifutásból bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Távolugrás versenyek néhány lépéses nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Magasugrás néhány lépés nekifutásból átlépő technikával, bal, illetve jobb lábról.		<b>Ének-zene:</b> ritmusok, ritmusgyakorlatok.  <b>Biológia:</b> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.  <b>Földrajz:</b> térképismeret.  <b>Informatika:</b> táblázatok, grafikonok.
<b>Futóiskolai feladatok:</b> Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléses futás, térdemeléses futás előre, hátra, sarokemeléses futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez; térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezéssel feladatok.		
<b>Dobó iskolai feladatok:</b> Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással. Egykezes		

<p>dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra. Lökések 1 kilogrammos labdával. Vetések 3 kilogrammos labdával. A törzs erősítése a nagy erő kifejtéssel járó dobómozgások végrehajtásához.</p> <p><b>Magasugrás:</b> A felugrás és a lendítés összekapcsolása. (Pl. haladó indiánszökdelés hangsúlyozott karlendítéssel. Sorozatfelugrás háromlépésenként, érkezés az ugrólábra.) Magasugrás átlépő technikával néhány lépésből. (Ugrások gumiszalagon, magasugrólécen át bal, illetve jobb lábról is.)</p> <p><b>Távolugrás:</b> Törekvés a jó ritmusú elugrásra. (Pl. néhány méteres magas-térdemelésből kifutás és elugrás.) A nekifutás technikájának alakítása. (Pl. futás közben figyelni a helyes törzstartásra, az emelt fejre.) Távolugrás elugró-zónából, rövidebb nekifutásból. A teljes távolugró nekifutás fokozatos kialakítása. Távolugrás rövid nekifutásból, lépő technikával, gerendáról elugorva, bal, illetve jobb lábról is. A lépő távolugró technika gyakoroltatása emelt elugró helyről. Az utolsó lendítő lábas lépés helyes kivitelezése (súlypont függőleges vetületében történő, telitalpas talajfogásra oktatás). A kar és a láb lendítés összekapcsolása elugráskor. (Pl. néhány lépéses nekifutásból elugrás, figyelve a gyors, megállított térd- és karlendítésre.) Távolugróversenyek rövid nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, valamint hosszabb nekifutásból.</p> <p><b>Súlylökés:</b> Ismerjék a tanulók a súlylökés versenyszabályait. Legyenek tisztában a pályaelhagyások következményeivel. Lendületszerzés, becslés. Vállgödréből lökő mozdulat medicinlabdával és súlygolyóval helyből, háttal felállva és becsléssel.</p>	
<p><b>ISMERETEK:</b> Az atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése. Versenyszabályok. A sprintfutások versenyszabályai, az aerob állóképesség fejlesztésének lehetőségei.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b> Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. A szabálykövető magatartás jelentőségének tudatosítása az atlétikai versenyek alkalmával.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Szabálykövetés, önreflexió, akarat erő, nemek közti különbség.</p>

<p><b>Tematikai egység</b></p>	<p><b>Sportjátékok – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés</b></p>	<p><b>Órakeret 46</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A sportjátékok mozgásanyagában való jártasság, alapvető taktikáik és szabályaik olyan szintű ismerete, amely képessé teszi a tanulót arra, hogy</p>	

	<p>azokat versenyszituációkban alkalmazza. Sportszerűen játszik. A sportjátékokhoz szükséges labdás és labda nélküli alapkészségek, ezek játékhelyzetekben való alkalmazása.</p>
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A sportjátékok megszerettetése. Az együttműködési és kommunikációs képesség fejlesztése, a megtanult technikai elemek, mozgáskészségek változó körülmények közötti hatékony alkalmazása. Mérkőzésituációk megtapasztalása. A taktikai gondolkodás folyamatos fejlesztése. A sportjátékok élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. Legyen igénye a tanulónak a tanórán kívüli sportjátékok űzésére is. A korábban elsajátított technikai elemek további fejlesztése, csiszolása. A játéktudás bővítése. A sportjátékok űzéséhez szükséges motoros képességek folyamatos fejlesztése. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselezőkészség fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség fejlesztése. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz találása. A megismert technikai elemek és taktikai megoldások alkalmazása a különféle játékok során. Iskolai és népi játékok, sportjátékok.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b> A kondicionális és koordinációs képességek az életkori sajátosságoknak megfelelő további fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. a tanulók kondicionális és koordinációs képességeihez igazított labda nélküli és labdás készségeinek csiszolása, fejlesztése. a korábbi évek gyakorlatainak tökéletesebb, energikusabb végrehajtása.</p> <p><b>Kézilabda:</b> <i>technika</i> talajfogás (kicsúszás, kigurulás), mély, majd fokozatosan egyre magasabb súlyponti helyzetből a bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Új dobásformák megismerése és gyakorlása változó kiindulási helyzetekből, kanyarított lövés, felső elhajlós lövés, kapura ívelés. A beálló játékos feladatainak, játékának, technikai elemeinek elsajátítása. Kapura lövések a szélső pozícióból. a kapustechnikák további bővítése, beálló és szélsők lövéseinek hátrítása, a szemafortechnika megismerése, gyorsindítás.</p> <p><i>taktika</i> zárás-leválás szituációk gyakorlása. a védekezés nyitottabb formáinak megismerése (3:2:1), a vegyes védekezés alkalmazása (5+1), (4+2) a játékban. a húzás hatékony alkalmazása.</p> <p><b>Labdarúgás:</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mechanikai törvényszerűségek.</p> <p><i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p><i>technika</i> Test-test elleni küzdelem. A legnehezebb szerelési mód, a becsúszó szerelés megismerése és gyakorlása, de csak jó minőségű füves pályán, mert egyéb esetekben balesetveszélyes. a korábbi évek technikáinak szélesebb körű alkalmazása. Kapustechnikák (öklözés).</p> <p><i>taktika</i> párharcok különféle taktikai feladatokkal. újabb felállási formák megismerése és gyakorlása. területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben. 1:3:1 és a 2:1:2 felállási formák.</p> <p><b>Röplabda:</b> <i>technika</i> Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás.</p> <p><i>taktika</i> helyezkedés nyitásfogadásnál. feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. a feladó játékos szerepe a játékban. törekvés a folyamatos játékra.</p> <p><b>Kosárlabda:</b> <i>technika</i> tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobási kísérletek.</p> <p><i>taktika</i> a védő helyezkedése. a védekező mozgás gyorsítása, tökéletesítése. Területvédekezés, trapéz körüli pozícióhelyek.</p>	
<p><b>ISMERETEK:</b> Bemelegítés. Technikai elemek. Taktikai megoldások. Játékszabályok. Technikai elemek. Páros, hármas kapcsolatok. Játékvezetői kar- és sípjelek. A labda nélküli és labdás bemelegítés sportélettani hatása, fontossága. A játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formái. Az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségek.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b> Motiváció, felelősség, küzdőképesség, kudarc elviselése, énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság.</p>	

<p>A sportjátékok űzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, alkarérintés, kosárérintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás.</p>

### A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén

Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben és az egészségmegőrzésben betöltött szerepének ismerete. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. Azonosítsa a tanuló a szabálykövető magatartás jelentőségét az atlétikai versenyek alkalmával. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportéletteni hatását, fontosságát. Ismerje a játékhoz szükséges technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket. Ismerje a folyamatos játékhoz szükséges technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. A sportjátékok űzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.

### Továbbhaladás feltételei

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.

Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően.

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Talajon, gerendán, valamint gyűrűn önálló gyakorlat összeállítása.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

Edzések rendszeres látogatása és versenyeken való részvétel a választott sportágban.

## 8. évfolyam

<b>8. évfolyam sportosztály éves órakeret felosztása</b>	
<b>TEMATIKUS EGYSÉGEK</b>	<b>Óraszám</b>
Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek	10
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	26
Atlétikai feladatmegoldások	26
Sportjátékok	46
Sportági edzés	72
<b>Összesen :</b>	<b>180</b>

### 8. évfolyam részletes tanterv

<b>Tematikai egység</b>	<b>Természetes hely- és helyzetváltoztató, manipulatív alapkészségek – Motoros képességfejlesztés: fittség és versenyzés</b>	<b>Órakeret 10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A megszerzett mozgástapasztalat az alapvető funkcionális mozgáskészségek terén. A mozgáskonceptiók ismerete és feladatok közbeni helyes értelmezése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgások változatos körülmények közti helyes technikai kivitelezése nehezített körülmények között. A kondicionális képességek fejlesztéséhez szükséges változatos mozgássorok, feladatok, játékok ismerete.	
<b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b> Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, manipulatív mozgásformák (lásd mozgáskészség, mozgástanulás természetes alapkészségek). A kondicionális képességek fejlesztése során a mozgáskészségek cselekvésbiztos és helyes technikai kivitelezése, végrehajtása.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség.</p> <p><i>Fizika:</i> erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>
<p><b>ISMERETEK:</b> Nyugalmi pulzus, terheléses pulzus, megnyugvás, légzés, szapora légzés, izomfáradtság, reakciógyorsaság, mozdulatgyorsaság. Annak felismerése, hogy a tanár vagy az általa vagy társak által tervezett feladatok melyik kondicionális képességet fejlesztik.</p>		

<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b>  Kitartás, önkontroll, szabálykövetés, kellemetlen érzések.  A szabályok keretein belüli cselekvés, törekvés a szabályok betartására. Képesség és fogékonyság az irányítás általi alkalmazkodásra. Képesség a mozgás és akarat gátlására; képesség a késleltetésre.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Állóképesség, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, reakciógyorsaság, nyugalmi pulzus, pihenő, önreflexió, önkontroll, önismeret.</p>

<p><b>Tematikai egység</b></p>	<p><b>Torna, RG, aerobik feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés</b></p>	<p><b>Órakeret 26 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Alapvető jártasság a tornamozgásokban, támasz- és függésgyakorlatokban. Jártasság a statikus egyensúly- és dinamikus gyakorlatokban. Az aerobik lépéseket összekapcsolja a tanuló különböző kartartásokkal, mozgását a zenével összhangban végzi. RG-ben a járásokat, futásokat, szökdeléseket igyekszik helyesen végrehajtani. Felismeri a gyakorlatok bemutatása közben elkövetett hibákat, szóban ki tudja javítani. Képes balesetmentesen önállóan gyakorolni, betartja a balesetvédelmi szabályokat. Feltétel nélkül segít a gyengébbeknek, az arra rászorulóknak. Alapismeretekkel rendelkezik a sportágak versenyrendszeréről.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A torna gyakorlatelemek biztonságos gyakorlása, pontos bemutatása. Helyes testtartásra törekvés, annak javítása. A test térbeli és időbeli érzékelésének tudatos kialakítása. Talajon, gerendán, gyűrűn, felemás és párhuzamos korláton összefüggő gyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. Kreatív gondolkodás az aerobikgyakorlatok összeállításánál. A megismert tánc típusok, táncstílusok körének kibővítése, a koreográfiák, előadásmódok tudatosabbá tétele. Más népek kultúrája iránti tisztelet erősítése. Az önállóság, egymásnak nyújtott segítségadás fejlesztése a torna jellegű feladatok végrehajtásában.</p>	
<p><b>Ismeretek, fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</b>  <b>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugarások:</b>  Az előző évfolyamokban megtanult tornaelemek biztosabb és magasabb szintű végrehajtása. Flick, szaltók segítséggel. Páros-társas gúllák. Összefüggő talajgyakorlat összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával és improvizációval.   <b>Összekötő elemek:</b>  különböző karemelések, kartartások, lépések (hármás, lányoknak: keringő, szökkenő hármáslépés), járások (érintő). Ugrások (őz, kadett, terpesz), forgások, fordulatok. A gyakorlatok végzésekor használja ki a térbeli lehetőségeket. Vetődés nyújtott ülésből vagy mellső fekvőtámaszból.</p>		<p><i>Ének-zene:</i>  ritmusgyakorlatok, ritmusok.   <i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség.   <i>Fizika:</i> erő, gyorsaság.   <i>Földrajz:</i> térképismeret.   <i>Informatika:</i> táblázatok,</p>

<p><b>Ugrások:</b> 4-5 részes szekrényen a tanult ugrásformák.</p> <p><b>Felemáskorlát lányoknak:</b> Támaszok, harántülés, térdfüggés, függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre- hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba segítséggel, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, leugrás támaszból, alugrás.</p> <p><b>Párhuzamos korlát fiúknak:</b> Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámasz, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beterpesztések, terpeszpedzés, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.</p> <p><b>Függésgyakorlatok:</b> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal kötélén, bordásfalon. Vándormászás, függeszkedési kísérletek.</p> <p><b>Gyűrű:</b> Alaplendület, zsugorlefuggés, zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, homorított leugrás hátra lendületből. Lányoknak érintő magas, fiúknak magas gyűrű.</p> <p><b>Gerenda lányoknak:</b> Az előző évfolyamokban megtanult tornaelemek biztosabb és magasabb szintű végrehajtása. Kézenátfordulás oldalt, leszaltó előre segítséggel.</p> <p><b>Aerobik:</b> Koreográfia készítése és bemutatása zenére. Aszimmetrikus koreográfia. Zenére történő mozgás végzése aerobiklépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.</p> <p><b>RG lányoknak:</b> az előző évfolyamon megtanult mozgásformákhoz képest magasabb nehézségi fokú elemek tanulása. A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztási lehetőség. <i>Ugrások:</i> sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások. <i>Forgások:</i> lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.</p>	<p>grafikonok.</p>
--	--------------------

<p><i>Kötélgyakorlatok:</i> Kombinációk: oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötéláthajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra, ugyanez hátra kötéláthajtással. Fordulatok: egy oldallengetés közben 180 fokos fordulat, majd kötéláthajtás hátra a láb alatt, ezután a második fordulat, majd kötéláthajtás előre a láb alatt.</p> <p><i>Labdagyakorlatok:</i> forgások, gurítások, elkapások. Labdavezetések változatos irányokban. A levegőben elkapások, átadások, dobások, labdatartások.</p> <p>Biomechanikailag helyes testtartás kialakítását szolgáló testjavító torna. A preventív mozgásműveltség fejlesztése gyakorlati tevékenységekkel.</p> <p><b>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:</b> Az ízületi mozgékonyság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonytságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép, és (lányoknál) nőies mozgások előadasmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok.</p>	
<p><b>ISMERETEK:</b> A torna szaknyelvének ismerete és bővítése az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szerek biztonságos használatához, erőfejlesztő gyakorlatok végrehajtásához, speciális bemelegítéshez szükséges ismeretek, a segítségnyújtáshoz szükséges ismeretek. Házi tornaversenyek, sportági versenyek rendezésének, a verseny lebonyolításának szabályai. Egyszerűsített pontozás szabályai. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b> A balesetmentességre törekvés. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitness.</p>

Tematikai egység	Atlétikai feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 26 óra
Előzetes tudás	Futó, ugró, dobóiskola gyakorlatai jól koordinált folyamatos végrehajtása és azok megfelelő alkalmazása. Pozitív kölyökatlétkai tapasztalatok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p><b>Szökdelő, ugró iskolai feladatok:</b> haladó szökdelések és azok változatai. Indián szökdelés. Sorozatugrások helyből. Fel- és leugrások zsámolyon. Fel- és leugrások 3 részes ugrószekrényre. Átugrások zsámolyokon. Lépcsőzés. Távolugrás rövid, néhány lépéses nekifutásból bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Távolugrás versenyek néhány lépéses nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, elugró zónából. Magasugrás néhány lépés nekifutásból átlépő technikával, bal, illetve jobb lábról.</p> <p><b>Futóiskolai feladatok:</b> Taposófutás, taposófutás haladással előre, hátra, térdemeléssel futás, térdemeléssel futás előre, hátra, sarokemeléssel futás előre, hátra, dzsoggolás, egyik láb térdemelés, míg a másik sarokemelést végez; térdemeléssel futás jobb vagy bal kézben nehezékekkel, sarokemeléssel futás jobb vagy bal lábon nehezékekkel feladatok.</p> <p><b>Dobó iskolai feladatok:</b> Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra. Lökések 1 kilogrammos labdával. Vetések 3 kilogrammos labdával. A törzs erősítése a nagy erő kifejtéssel járó dobómozgások végrehajtásához.</p> <p><b>Magasugrás:</b> Magasugró versenyek meghosszabbított nekifutásból (6–8 lépés) bal, illetve jobb lábról. Az átlépő technika mellett elkezdődik a flop-technikával való ismerkedés is. Magasugróversenyek átlépő technikával, flop-technikával is.</p> <p><b>Távolugrás:</b> A teljes távolugró nekifutás fokozatos kialakítása. Távolugrás rövid nekifutásból, lépő technikával, gerendáról elugorva, bal, illetve jobb lábról is. A lépő távolugró technika gyakoroltatása emelt elugró helyről. Az utolsó lendítő lábas lépés helyes kivitelezése (súlypont függőleges vetületében történő, telitalpas talajfogásra oktatás). A kar és a láb lendítés</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusok, ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>összekapcsolása elugráskor. (Pl. néhány lépéses nekifutásból elugrás, figyelve a gyors, megállított térd- és karlendítésre.) Távolugróversenyek rövid nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, valamint hosszabb nekifutásból.</p> <p><b>Súlylökés:</b> Ismerjék a tanulók a súlylökés versenyszabályait. Legyenek tisztában a pályaelhagyások következményeivel. Lendületszerzés, becslés. Vállgördőből lökő mozdulat medicinlabdával és súlygolyóval helyből, háttal felállva és becsléssel.</p>	
<p><b>ISMERETEK:</b> Az atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése. Versenyszabályok. A sprintfutások versenyszabályai, az aerob állóképesség fejlesztésének lehetőségei.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b> Testtudat, önértékelés, önbecslés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. A szabálykövető magatartás jelentőségének tudatosítása az atlétikai versenyek alkalmával.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	Szabálykövetés, önreflexió, akarat erő, nemek közti különbség.

Tematikai egység	Sportjátékok – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 46
<b>Előzetes tudás</b>	A sportjátékok mozgásanyagában való jártasság, alapvető taktikai és szabályai olyan szintű ismerete, amely képessé teszi a tanulót arra, hogy azokat versenyszituációkban alkalmazza. Sportszerűen játszik. A sportjátékokhoz szükséges labdás és labda nélküli alapkészségek, ezek játékhelyzetekben való alkalmazása.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sportjátékok megszerettetése. Az együttműködési és kommunikációs képesség fejlesztése, a megtanult technikai elemek, mozgáskészségek változó körülmények közötti hatékony alkalmazása. Mérkőzésszituációk megtapasztalása. A taktikai gondolkodás folyamatos fejlesztése. A sportjátékok élményközpontú felhasználása a kondicionális képességek fejlesztésében. Legyen igénye a tanulónak a tanórán kívüli sportjátékok űzésére is. A korábban elsajátított technikai elemek további fejlesztése, csiszolása. A játéktudás bővítése. A sportjátékok űzéséhez szükséges motoros képességek folyamatos fejlesztése. Játék közben a társ tudatos keresése a góllövés, a kosárra dobási lehetőség elérése érdekében. Cselezőkészség fejlesztése, a sportjátékok gyakorlása során az anticipációs készség fejlesztése. A különböző játékhelyzetek döntéskényszerei során a legcélszerűbb mozgásválasz találása. A megismert technikai elemek és taktikai megoldások alkalmazása a különféle játékok során. Iskolai és népi játékok, sportjátékok.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>

**MOZGÁSMŰVELTSÉG:**

A kondicionális és koordinációs képességek az életkori sajátosságoknak megfelelő további fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. játékok, versengések, sor- és váltóversenyek. a tanulók kondicionális és koordinációs képességeihez igazított labda nélküli és labdás készségeinek csiszolása, fejlesztése. a korábbi évek gyakorlatainak tökéletesebb, energikusabb végrehajtása.

**Kézilabda:***technika*

talajfogás (kicsúszás, kigurulás), mély, majd fokozatosan egyre magasabb súlyponti helyzetből a bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Új dobásformák megismerése és gyakorlása változó kiindulási helyzetekből, kanyarított lövés, felső elhajlásos lövés, kapura ívelés.

A beálló játékos feladatainak, játékának, technikai elemeinek elsajátítása. Kapura lövések a szélső pozícióból. a kapustechnikák további bővítése, beálló és szélsők lövéseinek háritása, a szemafortechnika megismerése, gyorsindítás.

*taktika*

zárás-leválás szituációk gyakorlása. a védekezés nyitottabb formáinak megismerése (3:2:1), a vegyes védekezés alkalmazása (5+1), (4+2) a játékban. a húzás hatékony alkalmazása.

**Labdarúgás:***technika*

Test-test elleni küzdelem. A legnehezebb szerelési mód, a becsúzó szerelés megismerése és gyakorlása, de csak jó minőségű füves pályán, mert egyéb esetekben balesetveszélyes. a korábbi évek technikáinak szélesebb körű alkalmazása. Kapustechnikák (öklözés).

*taktika*

párharcok különféle taktikai feladatokkal. újabb felállási formák megismerése és gyakorlása. területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben. 1:3:1 és a 2:1:2 felállási formák.

**Röplabda:***technika*

Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás.

*Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

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

*Fizika:* mechanikai törvényszerűségek.

*Biológia:* az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.

<p><i>taktika</i> helyezkedés nyitásfogadásnál. feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. a feladó játékos szerepe a játékban. törekvés a folyamatos játéokra.</p> <p><b>Kosárlabda:</b> <i>technika</i> tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobási kísérletek.</p> <p><i>taktika</i> a védő helyezkedése. a védekező mozgás gyorsítása, tökéletesítése. Területvédekezés, trapéz körüli pozícióhelyek.</p>	
<p><b>ISMERETEK:</b> A folyamatos játékhoz szükséges technikai elemek és azok végrehajtása. A hibajavítás főbb szempontjai.</p>	
<p><b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</b> Motiváció, felelősség, küzdőképesség, kudarc elviselése, énkép, önismeret, osztott figyelem, ellenfél, sportszerűség, keménység, durvaság. A sportjátékok űzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Játékelem, technikai elem, cselezés, dobásforma, rúgásforma, emberfogás, területvédelem, taktika, alkarérintés, kosárárintés, nyitás, játszma, forgásszabály, labdament, összjáték, megelőző szerelés, ütközés, sáncolás, rövid és hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, büntető/dobás/rúgás, strandröplabda, strandkézilabda, streetball, kispályás labdarúgás.</p>

### A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyam végén

Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben és az egészségmegőrzésben betöltött szerepének ismerete. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése. Azonosítsa a tanuló a szabálykövető magatartás jelentőségét az atlétikai versenyek alkalmával. Ismerje a labda nélküli és labdás bemelegítés sportéletteni hatását, fontosságát. Ismerje a játékhoz szükséges technikai elemeket és azok végrehajtását, a játékban a taktikai megoldások közül a páros és hármas kapcsolatok alapvető formáit. Ismerje az emberfogásos és a területvédekezési formák közötti különbségeket. Ismerje a

sportjátékokban alkalmazott játékvezetői kar- és sípjeleket. Ismerje a folyamatos játékhoz szükséges technikai elemeket és azok végrehajtását. A hibajavítás főbb szempontjainak ismerete. A sportjátékok űzése iránti motivációs bázis kialakítása. Legyen képes aktívan és hatékonyan részt venni a csapatjátékokban, legyen megfelelő a felelősségtudata. Szabálykövető magatartás. Legyen képes elviselni a nehézségeket és a kudarcot. Önellenőrzés, a saját hiba kijavítására való törekvés. A tanári hibajavítás elfogadása. Küzdőképesség, küzdeni tudás egyénileg és a társas akciókban egyaránt. Az érzelmi intelligencia fejlesztése. A kezdeményező, harcias, de sportszerű magatartás kialakítása.

### **Továbbhaladás feltételei**

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása.

Talajon, gerendán, valamint gyűrűn önálló gyakorlat bemutatása.

A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.

Edzések rendszeres látogatása és versenyeken való részvétel a választott sportágban.