

TESTNEVELÉS ÉS SPORT TANTERV

A GIMNÁZIUM 9-12. ÉVFOLYAMAI SZÁMÁRA

SPORTTAGOZATOS TANTERVŰ OSZTÁLYOK RÉSZÉRE

A testnevelés helyi tanterv alapjai	1
A testnevelés-oktatás céljai	1
A testnevelés-oktatás módszerei.....	2
Taneszközök kiválasztásának elvei és módjai.....	3
Választható tantárgyak, különórák, szakkörök	3
9. évfolyam.....	3
10. évfolyam.....	19
11. évfolyam.....	34
12. évfolyam.....	48

A 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.

A testnevelés-oktatás céljai

- Élettani, anatómiai, illetve sporttörténeti, szabályismereti oktatással megteremtjük a szükséges alapot és lehetőséget a középszintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez.
- 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.
- 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 munkabírási, a tanulás és mozgás helyes aránya, és az azokkal kapcsolatos tudás összefoglalása, továbbfejlesztése.
- A különböző testgyakorlati 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.

- Cél, hogy minden tanuló eljusson a megszerezhető 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 közép- és emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez.
- A pályaaorientáció, 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 tanulóiban 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 artikuláltan, határozottan fejték 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.

A testnevelés-oktatás módszerei

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 játékeladatok 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.

A 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 szerekkel 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.

9. évfolyam

9. évfolyam évi órakeret felosztása

Tematikai egység	Óraszám	Tematikai bontás	Óraszám bontva
Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	106	kosárlabda	15
		röplabda	15
		labdarúgás	15
		kézilabda	15
		tenisz	10
		tollaslabda	6
		floorball	6

		futsal	6
		téli sport (korcsolya)	6
		streetball	6
		kötélugrás	6
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	40	talajtorna	10
		fiúknak gyűrű, lányoknak RG	9
		ugrás	6
		fiúknak korlát, lányoknak gerenda	8
		tánc, ritmikus feladatok	1
		szergyakorlatok	6
Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	34	futások	11
		ugrások	12
		dobások	11
Összesen:	180		180

9. évfolyam részletes tanterv

Tematikai egység	Torna, RG, aerobik feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás	A tanuló részleges önállósággal gyakorol, önállóan mutat be 3–4 elemből álló gyakorlatot talajon, alapvető elemeket az egyes tanult szereken. Aerobikban zenére össze tud hangolni kargyakorlatokat lépésgyakorlatokkal, alaplépésekkel, haladással is. Biztonsággal lengeti és hajtja át a kötelet. Koncentrált figyelemmel, balesetmentességre törekedve gyakorol, a szabályokról érthetően fogalmazva beszél. A szakkifejezéseket megérti és azokat alkalmazza a beszélgetések során. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélkül segítséget ad. A sportág élvonaláról alapismeretekkel rendelkezik.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tornagyakorlatok során az érzékelés, az ütem- és ritmusérzék, a helyzet- és mozgásérzékelés, a tér- és egyensúlyérzék fejlesztése. Pontosságra, figyelemre nevelés, bátorság, akaraterő erősítése. <i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése. <i>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés. <i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás. <i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.	

	<p><i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor.</p> <p><i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, baleset-megelőzés.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA <i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A testnevelési foglalkozás megszervezésének és levezetésének eszköze. Biztosítja a gyakorlás rendjét, szervezettségét és eredményességét.</p> <p>1. Állások.</p> <ol style="list-style-type: none"> Vigyázzállás. Alapállás. Pihenjállás. <p>2. Testfordulatok: 180, 90, 45 fokos fordulatok.</p> <p>3. Menet és futás: a tanulók a rendgyakorlatok végzése során menetben (lépésben) és futásban haladnak.</p> <p>4. Alakzatok és alakzatváltoztatások.</p> <p><i>Gimnasztika és prevenció:</i> Az előző évfolyamok gimnasztikai és célgimnasztikai gyakorlatainak magasabb szintű ismétlése, szükség szerinti javítása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok:</i> A kiinduló helyzeten kívül legfeljebb 4–6 alapformát tartalmazó, 2–4–8–16 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><i>Kéziszer-gyakorlatok:</i> A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a különböző szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. Kötélmászás mászó kulcsolással, teljes magasságon, függeszkedési kísérlettel (leányok) és függeszkedéssel (fiúk). A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok.</p> <p><i>Légzőgyakorlatok:</i> Ismerje a tanuló a saját testalkatára vonatkozó optimális testtömegértéket. A köredzés kialakításának mennyiségi és intenzitásbeli vonatkozásainak megértése. Terhelésnél a pulzusértékek vizsgálata.</p> <p><i>Társas gyakorlatok:</i> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően.</p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<p><i>Természetes mozgások gyakorlása:</i> Járások, futások, ugrások, összekapcsolva a tornajellegű feladatokkal. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p>	
<p><i>Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése:</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. 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 előadásmódját segítésére kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</p> <p><i>Testnevelési játékok lebonyolítása tornafeladattal:</i> Az általános iskolában tanult kombinatív és kreatív alkalmazása. A tematikához tartozó mozgásformák élményszerű és cselekvésbiztos felhasználása játékokban, versengésekben, akadálypályákon.</p> <p>TORNA – SPORTTORNA: 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>SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p>	
<p><i>Talaj:</i> Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összecsiszolására van szükség:</p> <ul style="list-style-type: none"> – összekötő elemek (gimnasztikus elemek); – egyensúlyi elemek; – hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); – erőelemek; – akrobatikus ugrások; – akrobatikus ugrások sorozatban. <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának 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>

differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban. A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.

Korlát:

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

A korlátgyakorlat alapvető elemcsoportjai

- a. Gyakorlatkezdések.
- b. Statikus elemek.
- c. Erőelemek (emelések, ereszkedések).
- d. Dinamikus elemek (támaszok, függések).
- e. Dinamikus, lendületi elemek:
 - lendület előre, lendület hátra (alaplendület, támaszba, kézállásba, fordulattal);
 - fordulatok (támlázó, fél-, egész fordulattal);
 - átfordulások előre, hátra (támaszba, felkartámaszba).
- f. Leugrások.

Gyűrű:

Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.

A gyűrűgyakorlat alapvető elemcsoportjai:

- a. Testhelyzetek (statikus elemek):
 - függésben,
 - támaszban.
- b. Mozgásos erőelemek.
- c. Mozgásos lendületi elemek (dinamikus elemek):
 - lendületek előre, hátra;
 - fellendülések lendülettel előre és hátra;
 - lelendülések;
- d. Forgások támaszból és függésből.
- e. Leugrások.

Ugrás:

Általános és sokoldalú, a lábizomzat fejlesztésére irányuló gyakorlatokat kell végeztetni. Futótechnikák alkalmazása megfelelő gyorsasággal. (Vágtatechnika alkalmazása). Le-, fel- és átugrások az ötrészes szekrényen (hosszában). Az ugródeszka hatékony használatához szükséges képességek megszerzése, szökdelésekkel, le-fel ugrásokkal a számolyról. Ugrálókötél használata. Támaszugrásokra rávezető gyakorlatok. Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”).

- Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény).
- Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútós magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba.
- Az előző feladat guggolótámaszból indítva.
- Talajról felguggolás szekrény felsőrészre vagy zsámolyra, és homorított leugrás.

Lólengés:

Mivel a szer erős, speciális vállövet, fogást és koordinált szorítóerőt igényel, ezért a képzés elején számos természetes gyakorlat felhasználásával tudjuk megteremteni az általános kondicionális alapot (például: mászások, ugrások talajon fekvőtámasz helyzetében, járások négykézláb), amit más kiegészítő szerek bevonásával még eredményesebbé lehet tenni (például: alacsony korlát, szekrény, zsámoly). Speciális képességet igényelnek azok a mozgások, ahol a lendületi elemek közben erővel kell pótolni a láb lendítését olyan tempóban, hogy az hatásában lendületesnek tűnjön. Alaplendületek és felugrások gyakorlása.

SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA:

Gerenda:

A gerendán elvégezhető sokféle gyakorlatot a következő lényegesebb szempontok mentén érdemes összeállítani:

- az alátámasztási felület csökkentése;
- a súlypont és alátámasztási pont közötti távolság növelése;
- a testhelyzet változtatása szokatlan, nehezített mozgások (például: járás, szökkenés, szökdelés, fordulat) és helyzetek (például: állás, guggolóállás egy vagy két lábon) közben;
- az előző feladatok egyidejű variálása.

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

Ugrás:

Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.

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

Talaj:

A női talajtorna mindig is elképzelhetetlen volt gimnasztikai elemek nélkül. A talaj a lányok tornájának legnépszerűbb szere. Ezen a szeren kerül kifejezésre leginkább a nőiesség, a szép mozgás, a zene, a lélek és a test harmóniája. Sokat kell gyakorolni a művészi és a gimnasztikai elemek helyes arányát és összhangját. Szintén kihívás az elemek egyéniséget

<p>sugárzó kiválasztása és a gyakorlatok megkomponálása. Ezen megállapítás érvényes a tornát csak iskolai szinten művelőkre is.</p> <p>A talajgyakorlatok alapvető elemcsoportjai:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gimnasztikus elemek. Egyensúlyi elemek. Hajlékonysági elemek. Erőelemek. Preakrobatikus elemek (pl. gurulások, lábkörzések stb.). Akrobatikus elemek (pl. sorozatugrások). <p>A talajgyakorlat alapvető gimnasztikus, táncos elemcsoportjai (az alábbi csoportosítás a gerendagyakorlatokra is érvényes):</p> <ol style="list-style-type: none"> Egyensúlyi elemek (pl. lebegőállások, mérlegállások). Testsúlyáthelyezések (pl. helyben, haladással). Lépések, járások (pl. táncos alapjárás, hintajárás, érintőjárás, keringőjárás). Futások (pl. keringőfutás). Szökkenések (pl. szökkenő hármaslépés). Szökdelések (pl. szökdelés helyben térd- vagy saroklendítéssel). Ugrások (pl. két lábról ugrás két lábra, egy lábról ugrás egy lábra, fordulattal végzett ugrások). Fordulatok (pl. egy/két lábon 180/360 fokos fordulattal). 	
<p>RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA)</p> <p>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, lehetőség önálló zeneválasztásra a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok:</i></p> <p>Tartásos és mozgásos elemek ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</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 gyakorlása:</i></p> <p>Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p> <p><i>Labdagyakorlatok végzése:</i></p> <p>Fogások, gurítások talajon és testen, labdavezetések változatos vonalon a levegőben, átadások, leütések, dobások, elkapások, labdatartások (kézzel, lábbal, térdel, nyakkal stb.), változatos szabadgyakorlati formák</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>felhasználásával. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc).</p> <p>AEROBIK (lányok és fiúk részére) Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, a sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan). Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt felhasználásával. Aerobik bemutatók az osztályon belül.</p> <p>TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK Gimnasztika zenére, tánclépések, néptánc jellegű alapmotívumok beépítése a mozgássorokba.</p>	
<p>EGYÉB TORNA JELLEGŰ MOZGÁSFORMÁK: Gúlatorna, falmászás, gumiasztal. Törekedjen a tanuló a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. A lányoknál alakuljon ki a nőies tartás. Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.</p> <p>MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS RG LÁNYOKNAK: <i>Előkészítő mozgások:</i> Az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok. <i>Fő mozgások:</i> Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve. <i>Járások végzése:</i> Alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva. <i>Futások:</i> térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva. <i>Szökdelések:</i> sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal. <i>Ugrások:</i> sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások. <i>Forgások:</i> lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon. <i>Kötélgyakorlatok:</i> lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések,</p>	<p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, kooperatív munka.</p>

<p>áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.</p> <p>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS: RG LÁNYOKNAK: Az ízületi mozgékonyosság, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.</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 ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.</p> <p>AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK: Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervi megalapozásához. Az esztétikus, szép és (lányoknak) nőies 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 kifejezésmód használata.</p>	
<p>ISMERETEK: 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. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és</p>	

gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat végrehajtás következményeire. 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. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.	
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsuporkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnessz.

Tematikai egység	Atlétikai feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 34 óra
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert atlétikus mozgások és a végrehajtásukhoz szükséges koordinációs és kondicionális képességek birtoklása és a mozgások jártasság szintű végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgások és feladatok jelentőségének megértetése a hétköznapi életben. Az atlétikai mozgások szerepének és jelentőségének megértetése az egészséges életvezetést elősegítő helyzetekben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Szőkdelő iskola:</i> Haladó szőkdélés egy-, páros- és váltott lábon. (Pl. haladó szőkdélés bal, illetve jobb lábon térdfelrántással.) Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Pl. helyből tízes ugrás váltott lábon, duplázó szőkdélések.) Sorozatugrás, néhány lépés rásétálásból. (Pl. 4 m rásétálásból ötös ugrás váltott lábon.) Fel és leugrások 3–4 részes ugrószekrényre. (Pl. páros lábról felugrás az ugrószekrényre, majd vissza, folyamatosan.) Zsámolyokon, illetve azok felett történő sorozatugrások (páros és egy lábon). Átugrások 1–2 részes ugrószekrény felett. (Pl. néhány lépés nekifutásból elugrás az ugrólábról, a szekrény átugrása, érkezés a lendítő lábra, kifutással. A gyakorlatot bal, illetve jobb lábról is végre kell hajtani.). Lépcsőzés. (Pl. szőkdélés egy lábon egyesével, 3x felfelé, 1x vissza.) <i>Magasugrás:</i>		<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. <i>Fizika:</i> mechanikai törvényszerűségek. <i>Biológia:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési

<p>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.) Magasugró versenyek meghosszabbított nekifutásból (6–8 lépés) bal, illetve jobb lábról.</p> <p><i>Távolugrás:</i></p> <p>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. Az átlépő technika mellett elkezdődik a flop-technikával való ismerkedés is. (Főleg a 15 évesek.) A nekifutás íven történő végrehajtása. A lendítés és felugrás összekapcsolása. (Például íven futásból magasugrás átlépő technikával. Vagy: köríven haladva, könnyű futásból háromlépésenként felugrás, érkezés az ugrólábra.) Flop- technika légmunkájának kialakítása. (Pl. helyből, háttal a magasugrómatracnak, páros lábról hátra felfelé felugrás a matracra, gumiszalag és magasugrólécen át is.) Magasugróversenyek átlépő technikával, flop-technikával is.</p> <p>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 lábrendítés 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><i>Futások:</i></p> <p>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 csak bal karral, jobb karral, térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezéssel. A karmunka ritmusának és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy bal karral, karmunka minden második, harmadik lépésre, lassú, közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé).</p> <p>Ismerjék a tanulók a súlylökés versenyszabályait. Ismerjék és tudják a hármasugrás technikáját. Fiúk: 12 méter, lányok: 9 méter. Legyenek tisztában a pályaelhagyások következményeivel. Váljanak képessé ritmusos szökdelésre. Törekedjenek jó eredmény elérésére. Legyenek képesek a 800 méteres távok egymás utáni teljesítésére, fiúk 2:50 perc, lányok 3:05 perc alatt. Pihenőidő: 10 perc. Ismerjék meg és sajátítsák el a gátfutás technikáját. Tudatosuljon a lendítő láb szerepe és feladata a futómunkában. Legyenek képesek lendületszerzéssel szabályos becsúszás</p>	<p>folyamatok.</p>
--	--------------------

végrehajtására.	
ISMERETEK: A futó-, ugró- és dobó versenyszámok szabályai. A váltófutások szabályai. A váltózóna jelentősége.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültségszabályozás, öröm. A légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés kialakítása.	
Kulcsfogalmak	Propriocepció, lendítőláb, gátfutás, szabályos becsúzás, versenyszabályok.

Tematikai egység	Sportjátékok – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 106 óra
Előzetes tudás	Az általános iskolában megismert sportjátékok technikai elemeinek végrehajtásában való, durva koordinációs szintű jártasság, az alapvető taktikai megoldások ismerete, a korosztálynak megfelelő kondicionális képességek, szabályismeret.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az általános bemelegítés fontosságának tudatosítása és végrehajtásának elsajátítása a labdajáték foglalkozásokra. Sportjáték-specifikus képességfejlesztés. A labdajátékok technikai elemeinek oktatása, tökéletesítése, alkalmazás új szituációkban. A négy fő labdajátékot az évi órakeret felbontás szerint tanítjuk. Testnevelő tanár egyéni kompetenciája, hogy a sportjátékokat milyen sorrendben építi be az éves tananyagba. A helyi tárgyi feltételek függvényében a választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. Választott sportági mozgásformák: tenisz, tollaslabda, floorball, futsal, téli sportok (korcsolyázás), streetball, kötélugrás.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések. <i>Kézilabda:</i> Labdavezetés. Egy- és kétkezes dobásformák. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Pozíciók szerinti lövésformák (kanyarított lövés, ívelés, bedőléses, bevetődéses, vállmagasság alatti lövésformák, kanyarított lövés). Lövő- és átadócselek, átemelés, lefordulás. Elzárás - leválás. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus védési technikái. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés zárt és nyitottabb formákban, vegyes védekezési formák. Kézilabda játék. <i>Kosárlabda:</i>		Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. Természetismeret: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Fektetett dobás, tempódobás, hárompontos dobás, büntetődobás. Átadási, dobó- és indulócselek. Labdaszerzés (elütés, halászás), lepattanó szerzés. Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék.

Labdarúgás:

Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel, teljes csüddel és külső csüddel. Büntetőrúgás. Szerelések: labda elhúzás belső csüddel, átlépős csel, hátrahúzó csel, kifordulós csel, rálépős és láblendítő csel, lövő cselek. Kapus technikák. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es, 1:3:1-es, 2:1:2-es felállítás, rombusz alakzat.

Röplabda:

Kosár- és alkarérintés. Alsó és felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladás. Sáncolás. Leütés.

Az alapvető labda nélküli technikai elemek egyre nagyobb sebességgel történő, jól koordinált végrehajtása különféle kiinduló helyzetekből és lépéskombinációkból. A labdás és labda nélküli technikák minél nagyobb sebességgel történő összekapcsolása. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Tesztgyakorlatok alkalmazása időre és limitált hibázási lehetőséggel. Posztok szerinti képzés. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek.

KÉZILABDA:

Technika

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, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Kapura lövések a szélső pozícióból. A beálló játékos feladatainak, játéka technikai elemeinek elsajátítása. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal, a szemaforteknika megismerése, gyorsindítás.

Taktika

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Zárás-leválás szituációk gyakorlása. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem, vegyes védekezési rendszerek. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok.

KOSÁRLABDA:

Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kettő leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. 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. Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobások. Indulás és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

Taktika

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások. A második, harmadik hullám szerepe, jelentősége.

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. Lágú és kemény passzok különböző távolságokra. 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. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapustehnikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.

Taktika

Párharcok különféle taktikai feladatokkal. A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben.

RÖPLABDA:

Technika

A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. 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. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni és páros sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás.

Taktika

Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése. Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. A folyamatos játékra való törekvés.

Tenisz

Alapütések gyakorlása: tenyeres, fonák. Pályán való mozgás begyakorlása. Mozgékonyosság és koordináció fejlesztése. Ügyesség feladatok. A lábak és a karok mozgásának összehangolása. A szabályok megismerése. Egyéni és páros játék. Mini bajnokságok, házi bajnokságok szervezése.

Tollaslabda

A biztos ütőfogás kialakítása. A tenyeres és a fonák ütés gyakorlása. A pályán való mozgás leggazdaságosabb kivitelezésének elsajátítása. A láb munka hatékonyságának erősítése. Ejtések, nyítások. Ügyességi feladatok, váltóversenyek. Játék könnyített szabályokkal. A páros játék. Ütések gyakorlása párokban. Egyéni technikai gyakorlatok ütővel, labdával, dekázás helyben, haladással, tenyeres és fonák ütészáltással. Körváltó pályánként 10 fővel.

Floorball

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.

Futsal (a labdarúgás teremváltozata)

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.

Téli sportok (korcsolyázás)

<p>Téli sporttevékenységek gyakorlása az időjárástól meghatározott mértékben.</p> <p>Streetball</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>Kötélugrás</p> <p>A kötél méretre igazítása. Lengetések mindkét oldalra egy, illetve két kézben tartott kötéllel 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:</p> <p>Technikai és taktikai elemek, szabályok.</p> <p>A sportjátékok technikai elemei és a taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>Kreativitás, koncentráció.</p> <p>Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Stratégia, taktika, taktikai gondolkodás, játérendszer, támadási és védekezési rendszer.</p>

A fejlesztés várt eredményei a 9. évfolyam végén

Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása. A sportjátékok technikai elemeinek, taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. 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. Értékelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

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.
 Edzéseken való rendszeres részvétel és versenyzés a választott sportágban.

10. évfolyam

10. évfolyam évi órakeret felosztása

Tematikai egység	Óraszám	Tematikai bontás	Óraszám bontva
Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	106	kosárlabda	15
		röplabda	15
		labdarúgás	15
		kézilabda	15
		tenisz	10
		tollaslabda	6
		floorball	6
		futsal	6
		téli sport (korcsolya)	6
		streetball	6
		kötélugrás	6
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	40	talajtorna	10
		fiúknak gyűrű, lányoknak RG	9
		ugrás	6
		fiúknak korlát, lányoknak gerenda	8
		tánc, ritmikus feladatok	1
		szergyakorlatok	6
Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	34	futások	11
		ugrások	12
		dobások	11
Összesen:	180		180

10. évfolyam részletes tanterv

Tematikai egység	Torna, RG, aerobik feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Órakeret 40 óra
------------------	---	--------------------

<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanuló részleges önállósággal gyakorol, önállóan mutat be 3–4 elemből álló gyakorlatot talajon, alapvető elemeket az egyes tanult szereken. Aerobikban zenére össze tud hangolni kargyakorlatokat lépésgyakorlatokkal, alaplépésekkel, haladással is. Biztonsággal lengeti és hajtja át a kötelet. Koncentrált figyelemmel, balesetmentességre törekedve gyakorol, a szabályokról érthetően fogalmazva beszél. A szakkifejezéseket megérti és azokat alkalmazza a beszélgetések során. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélkül segítséget ad. A sportág élvonaláról alapismeretekkel rendelkezik.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tornagyakorlatok során az érzékelés, az ütem- és ritmusérzék, a helyzet- és mozgásérzékelés, a tér- és egyensúlyérzék fejlesztése. Pontosságra, figyelemre nevelés, bátorság, akarat erő erősítése.</p> <p><i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesztés fejlesztése.</p> <p><i>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőkészség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés.</p> <p><i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás.</p> <p><i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.</p> <p><i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor.</p> <p><i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, baleset-megelőzés.</p>
<p style="text-align: center;">Ismeretek/fejlesztési követelmények Kapcsolódási pontok</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: GIMNASZTIKA <i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A testnevelési foglalkozás megszervezésének és levezetésének eszköze. Biztosítja a gyakorlás rendjét, szervezettségét és eredményességét.</p> <p>1. Állások.</p> <p>d. Vigyázállás. e. Alapállás. f. Pihenjállás.</p> <p>2. Testfordulatok: 180, 90, 45 fokos fordulatok.</p> <p>3. Menet és futás: a tanulók a rendgyakorlatok végzése során menetben (lépésben) és futásban haladnak.</p> <p>4. Alakzatok és alakzatváltoztatások.</p> <p><i>Gimnasztika és prevenció:</i> Az előző évfolyamok gimnasztikai és célgimnasztikai gyakorlatainak magasabb szintű ismétlése, szükség szerinti javítása.</p>	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<p><i>Szabadgyakorlatok:</i> A kiinduló helyzeten kívül legfeljebb 4–6 alapformát tartalmazó, 2–4–8–16 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><i>Kéziszer-gyakorlatok:</i> A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a különböző szerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. Kötélmászás mászó kulcsolással, teljes magasságon, függeszkedési kísérlettel (leányok) és függeszkedéssel (fiúk). A lábboltozat süllyedését ellensúlyozó és boltozaterősítő gyakorlatok. Az egyoldalú terhelést megelőző és káros hatásait javító gyakorlatok.</p> <p><i>Légzőgyakorlatok:</i> Ismerje a tanuló a saját testalkatára vonatkozó optimális testtömeg-értéket. A köredzés kialakításának mennyiségi és intenzitásbeli vonatkozásainak megértése. Terhelésnél a pulzusértékek vizsgálata.</p> <p><i>Társas gyakorlatok:</i> Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően.</p> <p><i>Természetes mozgások gyakorlása:</i> Járások, futások, ugrások, összekapcsolva a tornajellegű feladatokkal. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal.</p>	
<p><i>Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése:</i> Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. 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 előadásmódját segítésére kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</p> <p><i>Testnevelési játékok lebonyolítása tornafeladattal:</i> Az általános iskolában tanultak kombinatív és kreatív alkalmazása. A tematikához tartozó mozgásformák élményszerű és cselekvésbiztos felhasználása játékokban, versengésekben, akadálypályákon.</p> <p>TORNA – SPORTTORNA: Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok. A korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan fiúknál talaj, ugrás, gyűrű,</p>	

<p>korlát, ló szereken, lányoknál talaj, ugrás, gerenda, szereken és ritmikus sportgimnasztikában.</p> <p>SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p>	
<p><i>Talaj:</i> Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összecsiszolására van szükség:</p> <ul style="list-style-type: none"> – összekötő elemek (gimnasztikus elemek); – egyensúlyi elemek; – hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); – erőelemek; – akrobatikus ugrások; – akrobatikus ugrások sorozatban. <p>Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban. A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.</p> <p><i>Korlát:</i> Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, 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>A korlátgyakorlat alapvető elemcsoportjai</p> <p>Gyakorlatkezdések. Statikus elemek. Erőelemek (emelések, ereszkedések). Dinamikus elemek (támaszok, függések). Dinamikus, lendületi elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – lendület előre, lendület hátra (alaplendület, támaszba, kézállásba, fordulattal); – fordulatok (támlázó, fél-, egész fordulattal); – átfordulások előre, hátra (támaszba, felkartámaszba). <p>Leugrások.</p> <p><i>Gyűrű:</i> Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>

támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzódás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.

A gyűrűgyakorlat alapvető elemcsoportjai:

Testhelyzetek (statikus elemek):

- függésben,
- támaszban.

Mozgásos erőelemek.

Mozgásos lendületi elemek (dinamikus elemek):

- lendületek előre, hátra;
- fellendülések lendülettel előre és hátra;
- lelendülések;

Forgások támaszból és függésből.

Leugrások.

Ugrás:

Általános és sokoldalú, a lábizomzat fejlesztésére irányuló gyakorlatokat kell végeztetni. Futótechnikák alkalmazása megfelelő gyorsasággal. (Vágtatechnika alkalmazása). Le-, fel- és átugrások az ötrészes szekrényen (hosszában). Az ugródeszka hatékony használatához szükséges képességek megszerzése, szökdelésekkel, le-fel ugrásokkal a számolyról. Ugrálókötél használata. Támaszugrásokra rávezető gyakorlatok.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”).
- Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény).
- Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba.
- Az előző feladat guggolótámaszból indítva.
- Talajról felguggolás szekrény felső részre vagy számolyra, és homorított leugrás.

Lólengés:

Mivel a szer erős, speciális vállövet, fogást és koordinált szorítóerőt igényel, ezért a képzés elején számos természetes gyakorlat felhasználásával tudjuk megteremteni az általános kondicionális alapot (például: mászások, ugrások talajon fekvőtámasz helyzetében, járások négykézláb), amit más kiegészítő szerek bevonásával még eredményesebbé lehet tenni (például: alacsony korlát, szekrény, számoly). Speciális képességet igényelnek azok a mozgások, ahol a lendületi elemek közben erővel kell pótolni a láb lendítését olyan tempóban, hogy az hatásában lendületesnek tűnjön. Alaplendületek és felugrások gyakorlása.

SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA:

Gerenda:

A gerendán elvégezhető sokféle gyakorlatot a következő lényegesebb szempontok mentén érdemes összeállítani:

- az alátámasztási felület csökkentése;

<ul style="list-style-type: none"> – a súlypont és alátámasztási pont közötti távolság növelése; – a testhelyzet változtatása szokatlan, nehezített mozgások (például: járás, szökkenés, szökdelés, fordulat) és helyzetek (például: állás, guggolóállás egy vagy két lábon) közben; – az előző feladatok egyidejű variálása. <p>Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.</p> <p>Ugrás: Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.</p> <p>Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.</p> <p>Talaj: A női talajtorna mindig is elképzelhetetlen volt gimnasztikai elemek nélkül. A talaj a lányok tornájának legnépszerűbb szere. Ezen a színen kerül kifejezésre leginkább a nőiesség, a szép mozgás, a zene, a lélek és a test harmóniája. Sokat kell gyakorolni a művészi és a gimnasztikai elemek helyes arányát és összhangját. Szintén kihívás az elemek egyéniséget sugárzó kiválasztása és a gyakorlatok megkomponálása. Ezen megállapítás érvényes a tornát csak iskolai szinten művelőkre is.</p> <p>A talajgyakorlatok alapvető elemcsoportjai:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gimnasztikus elemek. Egyensúlyi elemek. Hajlékonysági elemek. Erőelemek. Preakrobatikus elemek (pl. gurulások, lábkörzések stb.). Akrobatikus elemek (pl. sorozatugrások). <p>A talajgyakorlat alapvető gimnasztikus, táncos elemcsoportjai (az alábbi csoportosítás a gerendagyakorlatokra is érvényes):</p> <ul style="list-style-type: none"> Egyensúlyi elemek (pl. lebegőállások, mérlegállások). Testsúlyáthelyezések (pl. helyben, haladással). Lépések, járások (pl. táncos alapjárással, hintajárással, érintőjárással, keringőjárással). Futások (pl. keringőfutás). Szökkenések (pl. szökkenő hármaslépés). Szökdelések (pl. szökdelés helyben térd- vagy saroklendítéssel). Ugrások (pl. két lábról ugrás két lábra, egy lábról ugrás egy lábra, fordulattal végzett ugrások). Fordulatok (pl. egy/két lábon 180/360 fokos fordulattal). 	
<p>RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA) Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, lehetőség önálló zeneválasztásra a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok:</i></p> <p>Tartásos és mozgásos elemek ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:</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 gyakorlása:</i></p> <p>Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.</p> <p><i>Labdagyakorlatok végzése:</i></p> <p>Fogások, 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>AEROBIK (LÁNYOK ÉS FIÚK RÉSZÉRE)</p> <p>Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, a sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok. Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan).</p> <p>Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt felhasználásával. Aerobik bemutatók az osztályon belül.</p> <p>TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK</p> <p>Gimnasztika zenére, tánclépések, néptánc jellegű alapmotívumok beépítése a mozgássorokba.</p>	
<p>EGYÉB TORNA JELLEGŰ MOZGÁSFORMÁK:</p> <p>Gúlatorna, falmászás, gumiasztal.</p> <p>Törekedjen a tanuló a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. A</p>	<p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, kooperatív munka.</p>

lányoknál alakuljon ki a nőies tartás. Ismerjék meg a gyűrűgyakorlat technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.

MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS

RG LÁNYOKNAK:

Előkészítő mozgások:

Az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása.

Kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok.

Fő mozgások:

Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal ötvözve.

Járások végzése:

Alapforma, guggoló-, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárások különböző kar-, láb- és törzsmozgásokkal kombinálva.

Futások: térdemelés, sarokemelés kar-, törzsmozgással, fordulatokkal kombinálva.

Szökdelések: sarokemeléssel, térdemeléssel, őztartással, kar- illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal.

Ugrások: sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások.

Forgások: lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.

Kötélgyakorlatok: lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:

RG LÁNYOKNAK:

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

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 ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.

AEROBIK LÁNYOKNAK, FIÚKNAK:

Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. A képességfejlesztés hozzájárul a fittség szervei megalapozásához. Az esztétikus, szép és (lányoknak) nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok. A hibajavítás beépítése a

<p>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>ISMERETEK:</p> <p>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. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak adott segítségnyújtás módjainak ismerete. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlatvégrehajtás következményeire. 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. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsupgorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitnessz.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Atlétikai feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés</p>	<p>Órakeret 34 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az általános iskolában megismert atlétikus mozgások és a végrehajtásukhoz</p>	

	szükséges koordinációs és kondicionális képességek birtoklása és a mozgások jártasság szintű végrehajtása.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétikai mozgások és feladatok jelentőségének megértetése a hétköznapi életben. Az atlétikai mozgások szerepének és jelentőségének megértetése az egészséges életvezetést elősegítő helyzetekben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		
Kapcsolódási pontok		
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p><i>Szökdelő iskola:</i> Haladó szökdelés egy-, páros- és váltott lábon. (Pl. haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon térdfelrántással.) Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Pl. helyből tízes ugrás váltott lábon, duplázó szökdelések.) Sorozatugrás, néhány lépés rásétálásból. (Pl. 4 m rásétálásból ötös ugrás váltott lábon.) Fel és leugrások 3–4 részes ugrószekrényre. (Pl. páros lábról felugrás az ugrószekrényre, majd vissza, folyamatosan.) Zsámolyokon, illetve azok felett történő sorozatugrások (páros és egy lábon). Átugrások 1–2 részes ugrószekrény felett. (Pl. néhány lépés nekifutásból elugrás az ugrólábról, a szekrény átugrása, érkezés a lendítő lábra, kifutással. A gyakorlatot bal, illetve jobb lábról is végre kell hajtani.). Lépcsőzés. (Pl. szökdelés egy lábon egyesével, 3x felfelé, 1x vissza.)</p> <p><i>Magasugrás:</i> A felugrás és a lendítés összekapcsolása. (Pl. haladó indiánszökdelés hangsúlyozott karlendítéssel. Sorozatfelugrás háromlépésenként, érkezés az ugrólábra.) Magasugrás átlépő technikával néhány lépésből. (Ugrások gumiszalagon, magasugróléceken át bal, illetve jobb lábról is.) Magasugró versenyek meghosszabbított nekifutásból (6–8 lépés) bal, illetve jobb lábról.</p> <p><i>Távolugrás:</i> Törekvés a jó ritmusú elugrásra. (Pl. néhány méteres magas-térdemeléssel kifizetés és elugrás.) A nekifutás technikájának alakítása. (Pl. futás közben figyelni a helyes törzstartásra, az emelt fejre.) Távolugrás elugró-zónából, rövidebb nekifutásból. Az átlépő technika mellett elkezdődik a flop-technikával való ismerkedés is. (Főleg a 15 évesek.) A nekifutás íven történő végrehajtása. A lendítés és felugrás összekapcsolása. (Például íven futásból magasugrás átlépő technikával. Vagy: köríven haladva, könnyű futásból háromlépésenként felugrás, érkezés az ugrólábra.) Flop- technika légmunkájának kialakítása. (Pl. helyből, háttal a magasugrómatracnak, páros lábról hátra felfelé felugrás a matracra, gumiszalag és magasugróléceken át is.) Magasugróversenyek átlépő technikával, flop-technikával is.</p> <p>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 lábrendítés</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, energianyelési folyamatok.</p>

<p>összekapcsolása elugráskor. (Pl. néhány lépéses nekifutásból elugrás, figyelve a gyors, megállított térd- és karlendítésre.) Távlugróversenyek rövid nekifutásból, bal, illetve jobb lábról, valamint hosszabb nekifutásból.</p> <p><i>Futások:</i></p> <p>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 csak bal karral, jobb karral, térdemeléses futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléses futás jobb vagy bal lábon nehezéssel. A karmunka ritmusának és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy bal karral, karmunka minden második, harmadik lépésre, lassú, közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé).</p> <p>Ismerjék a tanulók a súlylökés versenyszabályait. Ismerjék és tudják a hármasugrás technikáját. Fiúk: 12 méter, lányok: 9 méter. Legyenek tisztában a pályaelhagyások következményeivel. Váljanak képessé ritmusos szökdelésre. Törekedjenek jó eredmény elérésére. Legyenek képesek a 800 méteres távok egymás utáni teljesítésére, fiúk 2:50 perc, lányok 3:05 perc alatt. Pihenőidő: 10 perc. Ismerjék meg és sajátítsák el a gátfutás technikáját. Tudatosuljon a lendítő láb szerepe és feladata a futómunkában. Legyenek képesek lendületszerzéssel szabályos becsúszás végrehajtására.</p>	
<p><i>ISMERETEK:</i></p> <p>A futó-, ugró- és dobó versenyszámok szabályai.</p> <p>A váltófutások szabályai. A váltózóna jelentősége.</p>	
<p><i>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</i></p> <p>Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm.</p> <p>A légmunkához elengedhetetlen proprioceptív érzékelés kialakítása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Propriocepció, lendítőláb, gátfutás, szabályos becsúszás, versenyszabályok.</p>

Tematikai egység	Sportjátékok – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 106 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az általános iskolában megismert sportjátékok technikai elemeinek végrehajtásában való, durva koordinációs szintű jártasság, az alapvető taktikai megoldások ismerete, a korosztálynak megfelelő kondicionális képességek, szabályismeret.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az általános bemelegítés fontosságának tudatosítása és végrehajtásának elsajátítása a labdajáték foglalkozásokra. Sportjáték-specifikus képességfejlesztés. A labdajátékok technikai elemeinek oktatása, tökéletesítése, alkalmazás új szituációkban.</p> <p>A négy fő labdajátékot az évi órakeret felbontás szerint tanítjuk. Testnevelő tanár egyéni kompetenciája, hogy a sportjátékokat milyen sorrendben építi be az éves tananyagba.</p>	

	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében a választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése. Választott sportági mozgásformák: tenisz, tollaslabda, floorball, futsal, téli sportok (korcsolyázás), streetball, kötélugrás.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: <i>Általános technikai, taktikai tartalmak:</i> A sportágnak megfelelő alaphelyzet. Megindulás és megállás. Futás irány- és iramváltoztatással. Felugrások egy és páros lábról. Szabályismeret. – Szabálytalan technikák (lépéshiba, labdavezetési hiba). – Az ellenféllel szembeni szabálytalanságok. – Büntetések.</p> <p><i>Kézilabda:</i> Labdavezetés. Egy- és kétkézes dobásformák. Kapura lövés kitámasztással. Kapura lövés be- és felugrással. Pozíciók szerinti lövésformák (kanyarított lövés, ívelés, bedőléses, bevetődéses, vállmagasság alatti lövésformák, kanyarított lövés). Lövő- és átadócsel, áttemelés, lefordulás. Elzárás - leválás. Cselezés a dobókéz felé és azzal ellentétes irányba. 7m-es dobás. Labdaszerzés (elütés, halászás). Kapus védési technikái. Védekezés ütközéssel, sáncolás. Emberfogásos és területvédekezés zárt és nyitottabb formákban, vegyes védekezési formák. Kézilabda játék.</p> <p><i>Kosárlabda:</i> Megindulás, megállás, sarkazás. Labdavezetés. Kosárra dobások álló helyből és mozgás közben. Fektetett dobás, tempódobás, hárompontos dobás, büntetődobás. Átadási, dobó- és indulócsel. Labdaszerzés (elütés, halászás), lepattanó szerzés. Emberfogásos és területvédekezés. Kosárlabda játék.</p> <p><i>Labdarúgás:</i> Labdaátvétel, labdavezetés. Rúgások társhoz és kapura belsővel, belső csüddel, teljes csüddel és külső csüddel. Büntetőrúgás. Szerelések: labda elhúzás belső csüddel, átlépős csel, hátrahúzó csel, kifordulós csel, rálépős és láblendítő csel, lövő csel. Kapus technikák. Kispályás labdarúgás, 4:1-es, 5:1-es, 1:3:1-es, 2:1:2-es felállítás, rombusz alakzat.</p> <p>RÖPLABDA: Kosár- és alkarérintés. Alsó és felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás. Feladás. Sáncolás. Leütés.</p> <p>Az alapvető labda nélküli technikai elemek egyre nagyobb sebességgel történő, jól koordinált végrehajtása különféle kiinduló helyzetekből és lépéskombinációkból. A labdás és labda nélküli technikák minél nagyobb sebességgel történő összekapcsolása. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a sportjátékok mozgásanyagának felhasználásával. Tesztgyakorlatok alkalmazása időre és limitált hibázási lehetőséggel. Posztok szerinti képzés. Játékok, versengések, sor- és váltóversenyek.</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>

KÉZILABDA:

Technika

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, kitámasztással, valamint felugrással. Kapura lövések egyszerű lépéskombinációkból. Bedőlések, bevetődések, kigurulások gyakorlása először labda nélkül, később labdával. Kapura lövések a szélső pozícióból. A beálló játékos feladatainak, játéka technikai elemeinek elsajátítása. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Szabályos ütközés a támadó játékosal. A be-, ki-, szabad- és 7m-es dobások helyes végrehajtása. A kapus alapállása, helyezkedése, védekező kézzel és lábbal, a szemafortechnika megismerése, gyorsindítás.

Taktika

Támadó és védő egymáshoz viszonyított helyzete, helyezkedése. Zárás-leválás szituációk gyakorlása. Emberfogásos, egysoros (6:0) és nyitott (5:1) területvédelem, vegyes védekezési rendszerek. Rendezetlen védelem elleni támadás, lerohanás. Gyors visszarendeződés a védekezésbe. Labdás és labda nélküli helycserék, keresztmozgások. Páros és hármas kapcsolatok.

KOSÁRLABDA:

Technika

Mély és magas labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott kézzel, iram- és irányváltoztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Rövid és hosszú indulás, megállások, egy, illetve kétféle leütés után. Labdavezetésből és társtól kapott labdával megállás és sarkazás. 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. Tempódobás gyakorlása párokban, majd labdavezetésből a palánkra. Páros lefutásból tempódobás, a dobás után a társ feladata palánkról lepattanó labda megszerzése. Hárompontos dobások. Induló és testcselek alkalmazása félaktív és aktív védővel szemben. Büntetődobás végrehajtása.

Taktika

Emberfogásos védekezés. Védők helyezkedése a palánk és a támadó közé. Gyors ellentámadás. Páros és hármas lefutások. A második, harmadik hullám szerepe, jelentősége.

LABDARÚGÁS:

Technika

Labdavezetés ügyesebb, ügyetlenebb és váltott lábbal, iram- és

irányváltóztatásokkal, törekedve a labda védőtől távoli oldalon tartására. Különböző irányból és magasságban érkező labda átvétele lábbal, combbal, mellel. Dekázás. Lágy és kemény passzok különböző távolságokra. 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. Megelőző szerelés, a labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek passzív és aktív védővel szemben. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Közeli és távoli kapura lövések helyből, labdavezetésből, valamint cselezés után. Alapvető kapustehnikák megismerése. Alaphelyzet, legördülés, vetődés, a labda elfogása, kirúgása, kigurítása.

Taktika

Párharcok különféle taktikai feladatokkal. A kispályás labdarúgás felállási formáinak megismerése. Rögzített helyzetek alkalmazása a játék során. Területnyitás és -szűkítés alkalmazása a támadásban és a védekezésben.

RÖPLABDA:

Technika

A kosár- és alkarérintés helyes technikájának elsajátítása gumi-, majd röplabdával, egyéni és páros gyakorlatokkal. 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. Alkar- és kosárérintések párokban, fokozatosan nehezedő feltételek mellett. A pontatlanul érkező labdához való gyors igazodás. Alsó egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás, alacsony és normál hálomagasságnál, meghatározott célterületekre. Felső egyenes nyitás – nyitásfogadás: egyéni és páros gyakorlatok. Leütés felugrással tartott és pontosan dobott labdából. Egyéni és páros sáncolás. Feladásleütés: tartott, a hálóval párhuzamosan dobott és pontosan feladott labdából. Egyéni és páros sáncolás.

Taktika

Nyitásfogadás csillagalakzatban. Forgásszabály megismerése. Helyezkedés nyitásfogadásnál. Feladás, leütés, ejtés alkalmazása a játékban. A feladó játékos szerepe a játékban. A folyamatos játékra való törekvés.

Tenisz

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.

Tollaslabda

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 ütészváltással. Körváltó pályánként 10 fővel.

Floorball

Az ütő fogás tökéletesítése. Labdavezetési feladatok. Kapusok speciális fejlesztése: mozdulat- és reakciógyorsaság fejlesztése. Az ütéstechika 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.

Futsal (a labdarúgás teremváltozata)

A játékosok mozgása labda nélkül. Fejlesztések technikai kivitelezésének elsajátítása. Fejlesztések 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.

Téli sportok (korcsolyázás)

Téli sporttevékenységek gyakorlása az időjárástól meghatározott mértékben.

Streetball

Labda nélküli mozgások gyakorlása járásban, futásban. Irányváltoztatásos 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 tömöttlabdával. Játéksituációk gyakorlása.

Kötélugrás

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.

ISMERETEK:

Technikai és taktikai elemek, szabályok.

A sportjátékok technikai elemei és a taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:

Kreativitás, koncentráció.

Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása.	
Kulcsfogalmak	Stratégia, taktika, taktikai gondolkodás, játérendszer, támadási és védekezési rendszer.

A fejlesztés várt eredményei a 10. évfolyam végén

Kreatív, konstruktív részvétel a labdajátékokban. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A fájdalomtűrő képesség, a küzdőképesség fejlesztése. A sportolói magatartásformák kialakítása. A sportjátékok technikai elemeinek, taktikai tartalmak szabályok szerinti működtetése a stratégiai célokhoz igazítottan. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. 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. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.

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.

Edzéseken való rendszeres részvétel és versenyzés a választott sportágban.

11. évfolyam

11. évfolyam évi órakeret felosztása

Tematikai egység	óraszám	Tematikai bontás	Óraszám bontva
Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	106	kosárlabda	15
		röplabda	15
		labdarúgás	15
		kézilabda	15
		tenisz	10
		tollaslabda	6
		floorball	6
		futsal	6

		téli sport (korcsolya)	6
		streetball	6
		kötélugrás	6
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	40	talajtorna	10
		fiúknak gyűrű, lányoknak RG	9
		ugrás	6
		fiúknak korlát, lányoknak gerenda	8
		tánc, ritmikus feladatok	1
		szergyakorlatok	6
Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	34	futások	11
		ugrások	12
		dobások	11
Összesen:	180		180

11. évfolyam részletes tanterv

Tematikai egység	Torna, RG, aerobik feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Órakeret 40 óra
Előzetes tudás	A tanuló tanárai és társai javító kritikáit elfogadva, differenciáltan összeállított gyakorlatait átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással hajtja végre. Az esztétikumot, fegyelmezett, feszes testtartást képes a gyakorlatai során érvényesíteni. Képes a mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyait megérteni és az adott gyakorlatra is alkalmazni. Gyengeségeit képességfejlesztéssel, gyakorlással próbálja ellensúlyozni. Gyakorlási és versenyszituációban kis tanári segítséggel, aktívan tevékenykedik.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p><i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképesség fejlesztése.</p> <p><i>Esztétikai, művészeti tudatosság és kifejezőképesség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés. A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az esztétikus mozgás iránti igény erősítése.</p> <p><i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás. A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése. Az önállóság növelése a mozgásrendszer működtetésének más területén is: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben.</p>	

	<p><i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.</p> <p><i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor.</p> <p><i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, balesetmegelőzés.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>GIMNASZTIKA:</p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak értelemszerű használata. Állások, fordulatok állóhelyben, alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások variációi változatos arcvonalváltozással, fejlődéssel, szakadozással zenére.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése:</i> A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító), minden testrész mozgásaira kiterjedően – önállóan a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása, kézi szerek – theraband, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása. 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai. Természetes mozgások gyakorlása: járások, futások, ugrások összekapcsolva a torna jellegű feladatokkal. Páros, mikrocsoportos támaszok, emelések, egyensúlyi helyzetek kreatív felhasználása gyakorlatokban. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal. Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok állásban, térdelésben, guggolásban, ülésben, fekvésben forgómozgásokkal, sorozatban. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő</p>	<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>

<p>eljárások.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna:</i> Tartásos gyakorlatelemek gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: bukfencek különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – műszabadgyakorlat:</i> Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás jelenik meg a hibajavítás, ismétlések során.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna:</i> Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna elemek kreatív felhasználásával, a szükségesen beépített segítségadást tartalmazva.</p> <p>SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p><i>Talaj:</i> A mozgások irányát tekintve is sokfélék a gyakorlatok a talajtornában, hiszen előre, hátra, oldalt egyaránt végezhető gyakorlatok, de a test hosszúsági tengelye körül különböző mértékű elmozdulások is történhetnek, támasszal és szabadon egyaránt. Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összecsiszolására van szükség:</p> <ul style="list-style-type: none"> – összekötő elemek (gimnasztikus elemek); – egyensúlyi elemek; – hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); – erőelemek; – akrobatikus ugrások; – akrobatikus ugrások sorozatban. 	
<p><i>Korlát:</i> Terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz,</p>	<p><i>Művészetek:</i> az esztétika fogalma.</p>

oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, beteresztések, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beteresztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.

Nyújtó:

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

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Függeszkedés, mászás, és függeszkedésben szökkenés két kötélen.
- Bordásfalon vándorfüggeszkedés hajlított függésben, fölfel-lefelé.
- Függésben karhajlítás, hajlított karú függésbe.
- Függésben karhajlítás és láblendítés előre.
- Függésből kelepfelhúzóadás támaszba.
- Függésben a kis lendület hátulsó holtpontján karhajlítás.
- Fogásigazítás gyakorlása.
- Függésben, kétirányú, közel nyújtott testű, ingamozgásszerű lendület.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület.

Változatok, kapcsolatok:

- Alaplendület fordulattal.
- Kelepfellendülés.
- Fellendülés hátra támaszba.
- Eresztett szaltó.

Gyűrű:

Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függómérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzóadás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.

- Kétirányú, közel nyújtott testű ingamozgásszerű lendület függésben, ahol a dinamikus erő kifejtés révén a gyűrűkarika is, mint forgástengely előre-hátra mozog.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület.

Változatok, kapcsolatok:

- Lendület előre-hátra támaszba.
- Vállátfordulás előre-hátra.
- Lendület előre lebegőfüggésbe.
- Hátralendületből „homorított” leugrás
- Leterpesztés hátra.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Csípőhajlítás-nyújtás tarkóállásban.
- Talajon tarkóállásból billenés magasított szőnyegre.

- Fejbillenés.
- Billenés nyújtón.
- Felkarbillenés korláton.

Ugrás:

A megfelelő technikai végrehajtáshoz közeledve egyre többet kell ugrani a szabályok által meghatározott érkezési helyre, hogy időben kialakuljon azon motoros és pszichés tulajdonságok együttese, amely az eredményes bemutatáshoz szükséges.

Felguggolás a szerre, leugrás függőleges repüléssel.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon ugrások lábról a kézre (pl. nyusziugrás, „sánta róka”).
- Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény).
- Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba.
- Az előző feladat guggolótámaszból indítva.
- Talajról felguggolás szekrény felső részre vagy zsámolyra, és homorított leugrás.

Változatok, kapcsolatok (hosszába vagy keresztbe állított ugrószekrényen).

- Felguggolás lebegőtámaszon keresztül.
- Felugrás különböző feladatokkal (pl. lábterpesztések, fordulatok, forgások).

Lólengés:

A lógyakorlatok oktatása során a helyes mennyiségű munka biztosítása, valamint a sok hiábavaló kísérlet kiküszöbölése érdekében szükséges, hogy mindig az adott követelményeknek megfelelő kiegészítő szert használjunk, melynek megválasztása tervszerű, tudatos munkát igényel.

A lógyakorlatok alapvető elemcsoportjai:

- a. Felugrások.
- b. Ingalendületek terpesztett lábbal.
- c. Körmozgások terpesztett lábbal.
- d. Körmozgások páros lábbal.
- e. Egyéb (pl. támla).
- f. Leugrások.

SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA:

Gerendán:

Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.

A gerendagyakorlatok alapvető elemcsoportjai:

(A gimnasztikus elemek és a táncos mozgásformák csoportosítását a talajgyakorlatoknál mutatjuk be.)

- a. Gyakorlatkezdések (felugrások).
- b. Testhelyzetek (statikus egyensúlyi helyzetek):
 - állások, guggolások, térdelések, ülések, fekvések, fekvőtámaszok;
 - mérlegek;
 - spárgák;
 - tarkóállások, fejállások, kézállások.
- c. Preakrobatikus elemek (gurulások, fellendülések).
- d. Akrobatikus elemek:
 - ugrások;
 - fordulatok, forgások;
 - gurulások, átfordulások, szabadátfordulások.
- e. Leugrások.

Melső oldalállásból lábbelendítés oldalülésbe (68. képsorozat).

Elnevezés, csoportosítás:

- Mellő oldalállásból felugrás, egylábás belendítéssel oldalra, hátránt oldalülő támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendítés, belendítés, egy lábbal végzett belendítés, egyenoldalú belendítés.

Felemáskorláton:

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

- Függésben lábemelések előre-hátra.
- Lábemelések fej fölé bordásfalon, kötélén és nyújtón.
- Csípőhajlítás és nyújtás talajon, illetve bordásfalnál.
- Fogásigazítás gyakorlása.
- Karhúzással, térd- és csípőnyújtással párosuló hátra-felfelé irányuló fellendülés támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés.
- Mászás bordásfalon, kötélén.
- Guggoló függőállás bordásfalon, fogás fejmagasságban, térdnyújtással törzsdöntés előre, majd csípőnyújtással és karhúzással emelkedés függőállásba.
- A felemáskorlát alsó korlátja előtt függőállás és 2–3 szökdelés után felugrás támaszba.
- Az előző feladat, de a felugrást követően csípőhajlítással és nyújtással ellendülés lebegőtámaszba.
- Támaszban lábbelendítés vagy átlendítés a karfa felett.

<p>– Ellendülés támaszba, kelepforgás hátra.</p> <p>Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral.</p> <p><i>Ugrás:</i></p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.</p> <p>Gurulóátfordulás előre, hosszába állított szeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Felugrást követő gurulóátfordulás előre a szeren. – Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, felugrás, gurulóátfordulás előre. <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Talajon bukfenc előre. – Talajon fekvőtámaszból, majd több részes, hosszába állított szekrényen kézzel támaszkodva bukfenc előre. – Gurulóátfordulás szekrényen, érkezéssel a talajra. – Magas fekvőtámasz (láb az ugródeszkán, támasz oldalt, a szekrény közelebbi végén. Szökdeléssel az ugródeszkán gurulóátfordulás előre a szekrényen. <p>Terpeszátugrás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lendületszerzésből páros lábú elugrás, két repülési ív között a szeren végrehajtott lebegőtámaszos átugrás, a támasz után pillanatnyi lábterpesztéssel. – Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, átugrás, lebegőtámaszos átugrás, terpeszátugrás. <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Talajon fekvőtámaszban csípőrugózással elugrás és lábterpesztés a karon kívülre. – Kismacskaugrás. – Terpeszátugrás keresztbe állított zsámolyon. – Guggolótámasz, magastartás, ugrás előre a deszkára lebegőtámaszba, váll-lökés lábterpesztéssel, érkezés az ugródeszka elé hajlított terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba. – Nyusziugrás, terpeszállás törzsdöntésbe, karlendítéssel magastartásba. – Fekvőtámasz hosszába állított szekrényen, csípőrugózásból váll-lökés, majd átterpesztés után leérkezés hajlított állásba, karemeléssel oldalsó középtartásba. <p><i>Talaj:</i></p> <p>Gyakorlás során az egyes elemek és elemkapcsolatok mellett a képességeknek megfelelő akrobatikus sorozatok, gimnasztikai sorozatok, vegyes sorozatok, valamint a tornaszabály szerint előírt gyakorlatok elsajátítása.</p> <p>Az akrobatikus sorozat esetében az elemek folyamatos, lépés nélküli következése, a gimnasztikai elemek esetében az elemek között egy</p>	
--	--

<p>lépésbetoldással, ha az elem technikája ezt kívánja. A legtöbb akrobatikus elem elsajátítása változatos rávezető eljárásokkal:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A szakszerű segítségadás a leghatékonyabb módja a rávezető gyakorlatoknak. – A kényszerítő helyzet (például: bordásfal, magasabb felület építése szőnyegből, zsámolyból, ugrószekrényből, szőnyegre rajzolt jelek) megkönnyíti, szinte rákényszeríti a tanítványt a technikailag helyes végrehajtásra. – A technikai tökéletesítés érdekében a nehezített körülmények közötti gyakorlást alkalmazása is szükséges (például: fejen átfordulás alacsonyabb helyről magasabb helyre). <p>RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA) Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, lehetőség az önálló zeneválasztásra, a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok:</i> A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformáinak ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok gyakorlása:</i> Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötél dobások és elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p><i>Karikagyakorlatok gyakorlása:</i> Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és elkapások, karika áthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p>Minimumkövetelmény: 10–12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35–45 mp.</p>	
<p>AEROBIK 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</p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus. <i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p>

és egymással. Aerobikbemutatók az osztályon belül és iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal: művészi hatás – esztétikum kidolgozása, kivitel – testtartás, mozdulatok biztonságos végrehajtása, nehézség – dinamikus elemek és statikus erőelemek megfelelő mennyisége és a megvalósítás minősége, gyakorlat felépítése – erőelemek, ugrások és egyensúlyi elemek arányának, sorrendjének értékelési szempontrendszerében jártasság szerzése. Minimumkövetelmény: részvétel egy csoportos aerobik gyakorlatban az egyszerűsített szabályoknak megfelelően.

TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK

Egyéb torna jellegű és táncos mozgásformák:

A torna jellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.

Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, néptánc, eszközös táncok, utcai táncok stb.

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Törekvés a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. A nőies tartás kialakítása. A gyűrűgyakorlat technikai végrehajtása. Képesség a segítségnyújtásra.

MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:

RG LÁNYOKNAK:

Előkészítő mozgások: az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlategyek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, 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, őztartással, kar-, illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal.

Ugrások: sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások.

Forgások: lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.

Kötélgyakorlatok: lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.

<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 ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.</p> <p>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS: RG: Az ízületi mozgékonyág, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonyágot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az esztétikus, szép és (lányoknál) nőies 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 kifejezésmód használata.</p>	
<p>ISMERETEK: 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. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet</p>	

<p>alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése.</p> <p>Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak nyújtott segítségadás fontosságának felismerése.</p> <p>Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzgrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitness.</p>

Tematikai egység	Atlétikai feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 34 óra
Előzetes tudás	A 9–10 évfolyamon elsajátított atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése (pontos, dinamikus, koordinált).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétika mozgások napi rendszerességgel történő végrehajtása. Az egészséges életvezetésben alkalmazott kondicionális és koordinációs képességek tudatos fejlesztése, szinten tartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>Járás:</p> <p>Az emberi természetes járás mintájának megfelelően. A talp különböző felületein: sarkon, lábujjhegyen stb. –a mozgásban résztvevő boka-, térd-, csípőízületek részleges vagy teljes blokkolásával. A karmunka részleges vagy teljes blokkolásával könyök-, vállízületben.</p> <p>Szökdelés:</p> <p>Bokasúly az egyik lábon. Bokasúly az ugró lábon és a lendítő kar egyikén. A mozgásban résztvevő boka-, térd-, csípőízületek részleges vagy teljes blokkolásával. A karmunka részleges vagy teljes blokkolásával könyök-, vállízületben.</p> <p>Magasugrás:</p> <p>A nekifutás alakítása (pl. íven futások, a léccel történő elfutások gyakorlása). A felugrás dinamikájának alakítása. A felugrás – lendítés összhang kialakítása. (Pl. Sorozatfelugrások gátak felett. Magasan elhelyezett teniszlabda elütése 3,5,7 lépéses nekifutásból. Magasugrás átlépő technikával, egyenes irányú nekifutással. Magasugrás íven történő</p>		<p>Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p>Természetismeret: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

nekifutással, átlépő technikával. Néhány lépésből gyors flop-szerű felugrás a magasugróléc előtt.) A légmunka javítása. (Helyből, háttal, páros lábról felugrás a magasugrómatracra gumiszalag, magasugrólécen át.) Versenygyakorlatok. (Lépéspáronként növelt nekifutásból, íven átlépő technikával. Rövid és teljes nekifutásból, flop-technikával magasugróversenyek.)

Távolugrás:

A teljes nekifutás kialakítása. (A nekifutás technikájának formálása: magas csípőhelyzet, egyenes törzs, szélesebb karmozgás. A nekifutás hosszának fokozatos növelése.) A nekifutás ritmusának javítása. Elugrással egybekötött nekifutás gyakorlás. A nekifutás utolsó 3–5 lépésének további javítása. A lépő távolugró technika fejlesztése. Rövid nekifutásból elugrás, törekvés az elugróláb hátul hagyására, a „sodródási szakasz” megtartásával.)

Felugrás:

A karmunka ritmus- és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy balkarral, karmunka minden második, harmadik lépésre. Lassú közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé.

Futások:

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 csak bal karral, jobb karral, térdemeléssel futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléssel futás jobb vagy bal lábon nehezéssel. Kitartó futások 3500 méteren, ritmusváltásokkal. Gyors futások 25 méteres távon, rajtgyakorlatokkal különböző kiinduló helyzetekből.

400 méter teljesítése sorozatban, fiúk 62,00 másodperc, lányok 72,00 másodperc alatt, 8 perc pihenővel.

Dobások:

Egy- és kétkezes dobások 2,5 kilogrammos medicinlabdával. Dobások két kézzel 2 kilogrammos labdával távolságra. Dobások egy kézzel 1 kilogrammos labdával, távolságra törekvéssel. Dobások hason- és hanyattfekvésből 3 kilogrammos, 4 kilogrammos medicinlabdával.

Gerelyhajítás 5–7 lépés lendületszerzésből, beszőkkenéssel. Súlylökés háttal felállásból, becsúszással.

Versenyek. Legyenek képesek a lendületszerzés sebességét átvinni az ugrások nagyságára. Ismerjék meg a gerelyhajítás alapjait. Ívhelyzet kialakítása, dobóterpesz kialakítása. Ismerjék futás közben a ritmusváltások jelentőségét. Törekedjenek a győzelemre versengések közben. Rendelkezzenek a sorozatszökdelések végrehajtásához elengedhetetlen láberővel. Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltásokat az állóképességi futó munkájukban. Legyenek képesek a dobások helyes technikai végrehajtására.

ISMERETEK:

Az atlétikai mozgások végrehajtását befolyásoló biomechanikai

törvényszerűségek. Annak felismerése, hogy a feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolták a helyes kivitelezést.	
SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jellegű előfordulása a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel.	
Kulcsfogalmak	Lassú, közepes, gyors tempó, sodródás, egészségmegőrzés, biomechanikai törvény.

Tematikai egység	Sportjátékok – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 106 óra
Előzetes tudás	A középiskola 9–10. osztályában megismert sportjátékok technikai elemei, taktikai megoldásai, szabályaik ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjáték-specifikus képességek erősítése. képesség kialakítása önszervező, önálló játék lebonyolítására. A játék vezetésének megismerése és gyakorlása. A sportoláson keresztül megszerzett személyiségvonások jelentőségének tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A korosztály mozgásműveltségi tartalma teljesen megegyezik a középiskola 9–10. évfolyamán megismertekkel. A sportjátékok korábban megismert teljes mozgásanyagának komplex javítása. A játékkészség képességháttérének intenzív együttes javítása, olyan speciális képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával, melyek folyamatosan biztosítják az alkalmazott taktikai tartalmú technikai elemek minél magasabb színvonalú végrehajtását. Különös figyelem fordítása a törzs izomzatának folyamatos fejlesztésére, a gyorsasági erőfejlesztésre, a láb gyorserejének, ugróképességének növelésére, az alap-állóképesség fokozására. A koordinációs képességek, az ügyesség körkörös bővülő képzésével, a technika tökéletesítésével, valamint az erő-dinamikai feltételrendszer folyamatos fejlesztésével lehetővé kell tenni a korosztályra jellemző általános játékiram fejlesztését.</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>ISMERETEK: Taktika, stratégia, szabályok, síp- és karjelzések. A sportjátékok magas szintű űzéséhez szükséges motoros képességek. Önálló alapszintű játékvezetés.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Siker, kudarc, kitartás, önfegyelem, önkritika, tolerancia. A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete, és a pozitív megoldásra való</p>		

	törekvés kialakítása. A sportolói magatartásformák kialakítása.	
Kulcsfogalmak	Edzettség, kondicionális képesség, koordinációs képesség, aerob, anaerob, versenyzés, versenysport, szabadidősport, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, rekreáció, egészség, stressz, dopping.	

A fejlesztés várt eredményei a 11. évfolyam végén

A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete és a pozitív megoldásra való törekvés. A sportolói magatartásformák betartása. Ismerje fel a tanuló, hogy az feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolják a helyes kivitelezést. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jelleggel történő végzése a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel. Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben betöltött szerepének ismerete. Alapismeretek 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.

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. Edzéseken való részvétel és versenyzés a választott sportágban.

12. évfolyam

12. évfolyam órakeret felosztása

Tematikai egység	Óraszám	Tematikai bontás	Óraszám bontva
Sportjátékok Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	96	kosárlabda	15
		röplabda	15
		labdarúgás	15
		kézilabda	15
		tenisz	8
		tollaslabda	5
		floorball	5
		futsal	5
		téli sport (korcsolya)	5
		streetball	4
		kötélugrás	4
Torna, RG, aerobik feladatmegoldások	30	talajtorna	8

Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés		fiúknak gyűrű, lányoknak RG	8
		ugrás	5
		fiúknak korlát, lányoknak gerenda	5
		tánc, ritmikus feladatok	1
		szergyakorlatok	3
Atlétikai feladatmegoldások Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	24	futások	8
		ugrások	8
		dobások	8
Összesen:	150		150

12. évfolyam részletes tanterv

Tematikai egység	Torna, RG, aerobik feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés: fittség, játék és versenyzés	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	A tanuló tanárai és társai javító kritikáit elfogadva, differenciáltan összeállított gyakorlatait átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással hajtja végre. Az esztétikumot, fegyelmzett, feszes testtartást képes a gyakorlatai során érvényesíteni. Képes a mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyait megérteni és az adott gyakorlatra is alkalmazni. Gyengeségeit képességfejlesztéssel, gyakorlással próbálja ellensúlyozni. Gyakorlási és versenyszituációban kis tanári segítséggel, aktívan tevékenykedik.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p><i>Énkép, önismeret:</i> Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, önfegyelem, döntésképeség fejlesztése.</p> <p><i>Esztétikai, művészeti tudatosság és kifejezőképesség:</i> Mozgáskultúra fejlesztése, a mozgás örömeinek kialakítása, mozgás és zene összekapcsolása, esztétikus megjelenés. A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az esztétikus mozgás iránti igény erősítése.</p> <p><i>Szociális kompetencia:</i> Társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, segítségnyújtás. A közös tervezés, kivitelezés során az asszertív kommunikáció fejlesztése. Az önállóság növelése a mozgásrendszer működtetésének más területén is: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben.</p> <p><i>Anyanyelvi kommunikáció:</i> Verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése.</p> <p><i>Hatékony, önálló tanulás:</i> A testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, az idő, a</p>	

	távolság és a sebesség becslése, a tapasztalatok felhasználása a feladatok végrehajtásakor. <i>Testi és lelki egészség:</i> Egészségtudatosság, edzettség, balesetmegelőzés.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>GIMNASZTIKA:</p> <p><i>Rendgyakorlatok gyakorlása:</i> A korábbi évfolyamokon gyakoroltak értelemszerű használata. Állások, fordulatok állóhelyben, alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások variációi változatos arcvonalváltozással, fejlődéssel, szakadozással zenére.</p> <p><i>Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése:</i> A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító), minden testrész mozgásaira kiterjedően – önállóan a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában. Az agonista és antagonisták izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása, kézi szerek – theraband, gyógylabda, homokzsák stb. – alkalmazása. 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai. Természetes mozgások gyakorlása: járások, futások, ugrások összekapcsolva a torna jellegű feladatokkal. Páros, mikrocsoportos támaszok, emelések, egyensúlyi helyzetek kreatív felhasználása gyakorlatokban. Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal. Fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan. Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretching gyakorlatokkal. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok állásban, térdelésben, guggolásban, ülésben, fekvésben forgómozgásokkal, sorozatban. Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</p>	<p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az izomműködés élettana.</p>
<p><i>Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna:</i> Tartásos gyakorlatformák gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak, mozgásos</p>	

<p>gyakorlatelemek gyakorlása: bukfencek különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – műszabadgyakorlat:</i> Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás jelenik meg a hibajavítás, ismétlések során.</p> <p><i>Akrobatikus gyakorlatok – társas talajtorna:</i> Páros és mikrocsoportos gyakorlatok önálló összeállítása cselekvésbiztos szinten elsajátított talajtorna elemek kreatív felhasználásával, a szükségesen beépített segítségadást tartalmazva.</p> <p>SZERTORNA FIÚK SZÁMÁRA: A helyi tantervben meghatározott szeren vagy szereken történik: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p><i>Talaj:</i> A mozgások irányát tekintve is sokfélék a gyakorlatok a talajtornában, hiszen előre, hátra, oldalt egyaránt végezhető gyakorlatok, de a test hosszúsági tengelye körül különböző mértékű elmozdulások is történhetnek, támasszal és szabadon egyaránt. Talajtornához a következő mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére, automatizált készségek elsajátítására és azok összecsiszolására van szükség:</p> <ul style="list-style-type: none"> – összekötő elemek (gimnasztikus elemek); – egyensúlyi elemek; – hajlékonysági elemek (tulajdonképpen a különböző ízületek mozgáshatárainak maximális vagy ahhoz közeli kiterjedését foglalják magukban); – erőelemek; – akrobatikus ugrások; – akrobatikus ugrások sorozatban. 	
<p><i>Korlát:</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</p>	<p><i>Művészetek:</i> az esztétika fogalma.</p>

leugrás, kanyarlati leugrás.

Nyújtó:

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

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Függeszkedés, mászás, és függeszkedésben szökkenés két kötélen.
- Bordásfalon vándorfüggeszkedés hajlított függésben, fölfelé-lefelé.
- Függésben karhajlítás, hajlított karú függésbe.
- Függésben karhajlítás és lábrendítés előre.
- Függésből kelepfelhúzóadás támaszba.
- Függésben a kis lendület hátulsó holtpontján karhajlítás.
- Fogásigazítás gyakorlása.
- Függésben, kétirányú, közel nyújtott testű, ingamozgásszerű lendület.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület.

Változatok, kapcsolatok:

- Alaplendület fordulattal.
- Kelepfellendülés.
- Fellendülés hátra támaszba.

Gyűrű:

Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függómérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétél, húzóadás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.

- Kétirányú, közel nyújtott testű ingamozgásszerű lendület függésben, ahol a dinamikus erő kifejtés révén a gyűrűkarika is, mint forgástengely előre-hátra mozog.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendület, alaplendület.

Változatok, kapcsolatok:

- Lendület előre-hátra támaszba.
- Vállátfordulás előre-hátra.
- Lendület előre lebegőfüggésbe.
- Hátralendületből „homorított” leugrás
- Leterpesztés hátra.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Csípőhajlítás-nyújtás tarkóállásban.
- Talajon tarkóállásból billenés magasított szőnyegre.
- Fejbillenés.
- Billenés nyújtón.
- Felkarbillenés korláton.

Ugrás:

A megfelelő technikai végrehajtáshoz közeledve egyre többet kell

ugrani a szabályok által meghatározott érkezési helyre, hogy időben kialakuljon azon motoros és pszichés tulajdonságok együttese, amely az eredményes bemutatáshoz szükséges.

Felguggolás a szerre, leugrás függőleges repüléssel.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Mélybeugrás különböző magasságú szerekről (bordásfal, szekrény).
- Talajon felugrás karlendítéssel mellső rézsútós magastartásba, érkezés hajlított állásba, karleengedéssel oldalsó magastartásba.
- Az előző feladat guggolótámaszból indítva.
- Talajról felguggolás szekrény felső részre vagy zsámolyra, és homorított leugrás.

Változatok, kapcsolatok (hosszába vagy keresztbe állított ugrószekrényen).

- Felguggolás lebegőtámaszon keresztül.
- Felugrás különböző feladatokkal (pl. lábterpesztések, fordulatok, forgások).

Lólengés:

A lógyakorlatok oktatása során a helyes mennyiségű munka biztosítása, valamint a sok hiábavaló kísérlet kiküszöbölése érdekében szükséges, hogy mindig az adott követelményeknek megfelelő kiegészítő szert használjunk, melynek megválasztása tervszerű, tudatos munkát igényel.

A lógyakorlatok alapvető elemcsoportjai:

- Felugrások.
- Ingalendületek terpesztett lábbal.
- Körmozgások terpesztett lábbal.
- Körmozgások páros lábbal.
- egyéb (pl. támla).
- Leugrások.

SZERTORNA LÁNYOK SZÁMÁRA:

Gerendán:

Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. szökdelések, lábcserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.

A gerendagyakorlatok alapvető elemcsoportjai:

(A gimnasztikus elemek és a táncos mozgásformák csoportosítását a talajgyakorlatoknál mutatjuk be.)

Gyakorlatkezdések (felugrások).

Testhelyzetek (statikus egyensúlyi helyzetek):

- állások, guggolások, térdelések, ülések, fekvések, fekvőtámaszok;

- mérlegek;
- spárgák;
- tarkóállások, fejállások, kézállások.

Preakrobatikus elemek (gurulások, fellendülések).

Akrobatikus elemek:

- ugrások;
- fordulatok, forgások;
- gurulások, átfordulások, szabadátfordulások.

Leugrások.

Mellső oldalállásból lábbelendítés oldalülésbe (68. képsorozat).

Elnevezés, csoportosítás:

- Mellső oldalállásból felugrás, egylábás belendítéssel oldalra, hátránt oldalülő támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, lendítés, belendítés, egy lábbal végzett belendítés, egyenoldalú belendítés.

Felemáskorláton:

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

- Függésben lábemelések előre-hátra.
- Lábemelések fej fölé bordásfalon, kötélén és nyújtón.
- Csípőhajlítás és nyújtás talajon, illetve bordásfalnál.
- Fogásigazítás gyakorlása.
- Karhúzással, térd- és csípőnyújtással párosuló hátra-felfelé irányuló fellendülés támaszba.
- Mozgásos elem, lendületi elem, fellendülés.
- Mászás bordásfalon, kötélén.
- Guggoló függőállás bordásfalon, fogás fejmagasságban, térdnyújtással törzsdöntés előre, majd csípőnyújtással és karhúzással emelkedés függőállásba.
- A felemáskorlát alsó korlátja előtt függőállás és 2–3 szökdelés után felugrás támaszba.
- Az előző feladat, de a felugrást követően csípőhajlítással és nyújtással ellendülés lebegőtámaszba.
- Támaszban lábbelendítés vagy átlendítés a karfa felett.
- Ellendülés támaszba, kelepforgás hátra.

Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral.

Ugrás:

Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével! Az általános iskolában tanultak

továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.

Gurulóátfordulás előre, hosszába állított szeren:

- Felugrást követő gurulóátfordulás előre a szeren.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, felugrás, gurulóátfordulás előre.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon bukfenc előre.
- Talajon fekvőtámaszból, majd több részes, hosszába állított szekrényen kézzel támaszkodva bukfenc előre.
- Gurulóátfordulás szekrényen, érkezéssel a talajra.
- Magas fekvőtámasz (láb az ugródeszkán, támasz oldalt, a szekrény közelebbi végén. Szökdeléssel az ugródeszkán gurulóátfordulás előre a szekrényen.

Terpeszátugrás:

- Lendületszerzésből páros lábú elugrás, két repülési ív között a szeren végrehajtott lebegőtámaszos átugrás, a támasz után pillanatnyi lábterpesztéssel.
- Mozgásos elem, lendületi elem, ugrás, átugrás, lebegőtámaszos átugrás, terpeszátugrás.

Előkészítő és rávezető gyakorlatok:

- Talajon fekvőtámaszban csípőrugózással elugrás és lábterpesztés a karon kívülre.
- Kismacskaugrás.
- Terpeszátugrás keresztbe állított zsámolyon.
- Guggolótámasz, magastartás, ugrás előre a deszkára lebegőtámaszba, váll-lökés lábterpesztéssel, érkezés az ugródeszka elé hajlított terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.
- Nyusziugrás, terpeszállás törzsdöntésbe, karlendítéssel magastartásba.
- Fekvőtámasz hosszába állított szekrényen, csípőrugózásból váll-lökés, majd átterpesztés után leérkezés hajlított állásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.

Talaj:

Gyakorlás során az egyes elemek és elemkapcsolatok mellett a képességeknek megfelelő akrobatikus sorozatok, gimnasztikai sorozatok, vegyes sorozatok, valamint a tornaszabály szerint előírt gyakorlatok elsajátítása.

Az akrobatikus sorozat esetében az elemek folyamatos, lépés nélküli következése, a gimnasztikai elemek esetében az elemek között egy lépésbetoldással, ha az elem technikája ezt kívánja.

A legtöbb akrobatikus elem elsajátítása változatos rávezető eljárásokkal:

- A szakszerű segítségadás a leghatékonyabb módja a rávezető gyakorlatoknak.
- A kényszerítő helyzet (például: bordásfal, magasabb felület épí-

<p>tése szőnyegből, zsámolyból, ugrószekrényből, szőnyegre rajzolt jelek) megkönnyíti, szinte rákényszeríti a tanítványt a technikailag helyes végrehajtásra.</p> <ul style="list-style-type: none"> – A technikai tökéletesítés érdekében a nehezített körülmények közötti gyakorlást alkalmazása is szükséges (például: fejen átfordulás alacsonyabb helyről magasabb helyre). <p>RITMIKUS GIMNASZTIKA (LÁNYOK SZÁMÁRA) Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, lehetőség az önálló zeneválasztásra, a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz, páros és csoportos interpretációk támogatása.</p> <p><i>Szabadgyakorlatok:</i> A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformáinak ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.</p> <p><i>Kötélgyakorlatok gyakorlása:</i> Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p><i>Karikagyakorlatok gyakorlása:</i> Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézből a másikba test körül és köré, karikadobások és elkapások, karika áthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p>Minimumkövetelmény: 10–12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35–45 mp.</p>	
<p>AEROBIK 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. Aerobikbemutatók az osztályon belül és iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal: művészi hatás – esztétikum kidolgozása, kivitel – testtartás, mozdulatok biztonságos végrehajtása, nehézség – dinamikus elemek és statikus erőelemek megfelelő mennyisége és a megvalósítás minősége, gyakorlat felépítése – erőelemek, ugrások és egyensúlyi elemek arányának, sorrendjének értékelési</p>	<p><i>Ének-zene:</i> tempó, ritmus.</p> <p><i>Művészetek:</i> romantika, modernitás.</p>

szempontrendszerében jártasság szerzése. Minimumkövetelmény: részvétel egy csoportos aerobik gyakorlatban az egyszerűsített szabályoknak megfelelően.

Egyéb torna jellegű és táncos mozgásformák:

A torna jellegű kondicionális és koordinációs képességek és készségek alkalmazása más – a helyi lehetőségek szerint a helyi tantervben rögzített – mozgásrendszerekben.

Gúlatorna, falmászás, gumiasztal, eszközös táncok.

MOZGÁSMŰVELTSÉG:

Törekvés a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására. A gyűrűgyakorlat technikai végrehajtása. Képesség a segítségnyújtásra.

MOTOROSKÉSZSÉG-FEJLESZTÉS:

RG LÁNYOKNAK:

Előkészítő mozgások: az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek elsajátíttatása. Kar- és törzsívek, 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, őztartással, kar-, illetve törzsmozgásokkal kombinálva, fordulatokkal.

Ugrások: sorozatugrások, olló, hajlított olló, őz, hajlított őz, terpesz, bicska, összeugrások.

Forgások: lépőforgás, fordulatok, forgások egy lábon.

Kötélgyakorlatok: lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, dobások-elkapások, pörgetések különböző irányokba.

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 ismétlésszámmal, karmunkával, haladással. Alaplépések összekapcsolása.

<p>MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS:</p> <p>RG: Az ízületi mozgékonyág, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonyágot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>AEROBIK: Ritmusképesség-fejlesztés: közismert zene kitapsolása minden ütemre, minden 1. és 5. ütemre stb. Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az esztétikus, szép és (lányoknál) nőies 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>ISMERETEK:</p> <p>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. Egyszerűsített pontozás szabályai. A tornához tartozó sportágak szaknyelvének ismerete, az ismeretek folyamatos bővítése. A sportág sajátosságaiból adódó speciális bemelegítés alapismerete, nyújtó, lazító gyakorlatok fontosságának felismerése a sportág által megkívánt lazaság függvényében. Az erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazásánál támaszkodni kell a tanulók anatómiai ismereteire. A mozgáshibák kijavításának fontossága, az önkontroll elősegítése. A célzatos erőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztása. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A sportági versenyek rendezésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása, alkalmazása a gyakorlatban az iskolai versenyek rendezésénél. Az egymásnak nyújtott segítségadás verbális és gyakorlati ismeretei, fontosságának felismerése. A segítségadáshoz szükséges nyelvezet alkalmazása, a hibajavítás megértése. A nemek megfelelő mozgásdinamikájának, esztétikájának megismerése.</p> <p>Az aerob munkavégzés lényege, az állóképességben betöltött szerepe. Alapismeretek az aerob munkavégzés egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. A károsodásokat okozó gyakorlatok ismerete. Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete, figyelemmel kísérése.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS:</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása. Az egymásnak</p>	

nyújtott segítségadás fontosságának felismerése. Figyelem felhívása a nem megfelelő gyakorlat-végrehajtás következményeire. A társak gyenge oldalának segítése, az erősségek elismerése. Értékfelismerés, önértékelés. Aktív részvétel a sportrendezvények szervezésében.	
Kulcsfogalmak	Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, ridalépés, olló, őzugrás, bicskaugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitness.

Tematikai egység	Atlétikai feladatmegoldások – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret 24 óra
Előzetes tudás	A 9–10 évfolyamon elsajátított atlétikai mozgások helyes technikai kivitelezése (pontos, dinamikus, koordinált).	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az atlétika mozgások napi rendszerességgel történő végrehajtása. Az egészséges életvezetésben alkalmazott kondicionális és koordinációs képességek tudatos fejlesztése, szinten tartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <p>Járás: Az emberi természetes járás mintájának megfelelően. A talp különböző felületein: sarkon, lábujjhegyen stb. –a mozgásban résztvevő boka-, térd-, csípőízületek részleges vagy teljes blokkolásával. A karmunka részleges vagy teljes blokkolásával könyök-, vállízületben.</p> <p>Szökdelés: Bokasúly az egyik lábon. Bokasúly az ugró lábon és a lendítő kar egyikén. A mozgásban résztvevő boka-, térd-, csípőízületek részleges vagy teljes blokkolásával. A karmunka részleges vagy teljes blokkolásával könyök-, vállízületben.</p> <p>Magasugrás: A nekifutás alakítása (pl. íven futások, a lécc előtt történő elfutások gyakorlása). A felugrás dinamikájának alakítása. A felugrás – lendítés összhang kialakítása. (Pl. Sorozatfelugrások gátak felett. Magasan elhelyezett teniszlabda elütése 3,5,7 lépéses nekifutásból. Magasugrás átlépő technikával, egyenes irányú nekifutással. Magasugrás íven történő nekifutással, átlépő technikával. Néhány lépésből gyors flop-szerű felugrás a magasugrólécc előtt.) A légmunka javítása. (Helyből, háttal, páros lábról felugrás a magasugromatracra gumiszalag, magasugróléccen át.) Versenygyakorlatok. (Lépéspáronként növelt nekifutásból, íven átlépő technikával. Rövid és teljes nekifutásból, flop-technikával magasugróversenyek.)</p> <p>Távolugrás: A teljes nekifutás kialakítása. (A nekifutás technikájának formálása: magas csípőhelyzet, egyenes törzs, szélesebb karmozgás. A nekifutás hosszának</p>		<p>Matematika: logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p>Természetismeret: mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>fokozatos növelése.). A nekifutás ritmusának javítása. Elugrással egybekötött nekifutás gyakorlás. A nekifutás utolsó 3–5 lépésének további javítása. A lépő távolugró technika fejlesztése. Rövid nekifutásból elugrás, törekvés az elugróláb hátul hagyására, a „sodródási szakasz” megtartásával.)</p> <p><i>Felugrás:</i> A karmunka ritmus- és tempójának változtatásával (azonos kar és láb, karmunka csak jobb vagy balkarral, karmunka minden második, harmadik lépésre. Lassú közepes, gyors tempóban, előre és hátrafelé.</p> <p><i>Futások:</i> 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 csak bal karral, jobb karral, térdemeléssel futás jobb vagy bal kézben nehezéssel, sarokemeléssel futás jobb vagy bal lábon nehezéssel. Kitartó futások 3500 méteren, ritmusváltásokkal. Gyors futások 25 méteres távon, rajtgyakorlatokkal különböző kiinduló helyzetekből. 400 méter teljesítése sorozatban, fiúk 62,00 másodperc, lányok 72,00 másodperc alatt, 8 perc pihenővel.</p> <p><i>Dobások:</i> Egy- és kétkezes dobások 2,5 kilogrammos medicinlabdával. Dobások két kézzel 2 kilogrammos labdával távolságra. Dobások egy kézzel 1 kilogrammos labdával, távolságra törekvéssel. Dobások hason- és hanyattfekvésből 3 kilogrammos, 4 kilogrammos medicinlabdával. Gerelyhajítás 5–7 lépés lendületszerzésből, beszökkenéssel. Súlylökés háttal felállásból, becsúzással. Versenyek. Legyenek képesek a lendületszerzés sebességét átvinni az ugrások nagyságára. Ismerjék meg a gerelyhajítás alapjait. Ívhelyzet kialakítása, dobóterpesz kialakítása. Ismerjék futás közben a ritmusváltások jelentőségét. Törekedjenek a győzelemre versengések közben. Rendelkezzenek a sorozatszökdelések végrehajtásához elengedhetetlen láberővel. Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltásokat az állóképességi futó munkájukban. Legyenek képesek a dobások helyes technikai végrehajtására.</p>	
<p>ISMERETEK: Az atlétikai mozgások végrehajtását befolyásoló biomechanikai törvényszerűségek. Annak felismerése, hogy a feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolták a helyes kivitelezést.</p>	
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Testtudat, önértékelés, önbecsülés, gondolkodás, motiváció, érzelem- és feszültség szabályozás, öröm. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jellegű előfordulása a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel.</p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Lassú, közepes, gyors tempó, sodródás, egészségmegőrzés, biomechanikai</p>

Tematikai egység	Sportjátékok – Motoros készség- és képességfejlesztés, játék, versenyzés	Órakeret: 96 óra
Előzetes tudás	A középiskola 9–10. osztályában megismert sportjátékok technikai elemei, taktikai megoldásai, szabályaik ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjáték-specifikus képességek erősítése. képesség kialakítása önszervező, önálló játék lebonyolítására. A játék vezetésének megismerése és gyakorlása. A sportoláson keresztül megszerzett személyiségvonások jelentőségének tudatosítása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG: A korosztály mozgásműveltségi tartalma teljesen megegyezik a középiskola 9–10. évfolyamán megismertekkel. A sportjátékok korábban megismert teljes mozgásanyagának komplex javítása. A játékkészség képességháttérének intenzív együttes javítása, olyan speciális képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával, melyek folyamatosan biztosítják az alkalmazott taktikai tartalmú technikai elemek minél magasabb színvonalú végrehajtását. Különös figyelem fordítása a törzs izomzatának folyamatos fejlesztésére, a gyorsasági erőfejlesztésre, a láb gyorserejének, ugróképességének növelésére, az alap-állóképesség fokozására. A koordinációs képességek, az ügyesség körkörös bővülő képzésével, a technika tökéletesítésével, valamint az erő-dinamikai feltételrendszer folyamatos fejlesztésével lehetővé kell tenni a korosztályra jellemző általános játékiram fejlesztését.</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>ISMERETEK: Taktika, stratégia, szabályok, síp- és karjelzések. A sportjátékok magas szintű űzéséhez szükséges motoros képességek. Önálló alapszintű játékvezetés.</p>		
<p>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS: Siker, kudarc, kitartás, önfegyelem, önkritika, tolerancia. A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok felismerése, a hibák önkritikus szemlélete, és a pozitív megoldásra való törekvés kialakítása. A sportolói magatartásformák kialakítása.</p>		
Kulcsfogalmak	Edzettség, kondicionális képesség, koordinációs képesség, aerob, anaerob, versenyzés, versenysport, szabadidősport, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, rekreáció, egészség, stressz, dopping.	

A fejlesztés várt eredményei a 12. évfolyam végén

A közép- vagy emelt szintű érettségi vizsga sikeres teljesítéséhez felkészültekké váljanak. A sportjátékok fizikai, szellemi és érzelmi hatásainak önálló megfogalmazása. A képzési tartalmak lényeglátó felfogása. A siker és a kudarc egyéni és csoportos megélése, kezelése. A hiányosságok

felismerése, a hibák önkritikus szemlélete és a pozitív megoldásra való törekvés. A sportolói magatartásformák betartása. Ismerje fel a tanuló, hogy az feladatok során mely biomechanikai törvények befolyásolják a helyes kivitelezést. Az atlétikai feladatok és mozgások napi jelleggel történő végzése a hétköznapi életvitel során egészségmegőrzés jelleggel. Az aerob munkavégzés lényegének, az állóképességben betöltött szerepének ismerete. Alapismeretek 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.