

TESTNEVELÉS ÉS SPORT TANTERV AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA 5-8. ÉVFOLYAMAI SZÁMÁRA

Testnevelés helyi tanterv alapjai	1
Testnevelés oktatás céljai	1
Testnevelés oktatás módszerei	2
Számonkérés módszerei, értékelési elvek	2
Taneszközök kiválasztásának elvei és módjai	3
Választható tantárgyak, különórák, szakkörök	3
5. évfolyam	3
6. évfolyam	20
7. évfolyam	42
8. évfolyam	58

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 5-8. évfolyamon az EMMI rendelet szabályozásának figyelembe vételével módosítottuk. Az 5-6. évfolyamra előírt kötelező úszásoktatást 6. évfolyamban, 36 órászámban valósítjuk meg, ezért az úszó és úszó jellegű feladatok tematikus egység megadott 18 órászámát elosztottuk a többi tematikus egység között.

Testnevelés oktatás céljai

Az 1-4. évfolyamon megszerzett alapokra építve a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépjenek, az életkori sajátosságokat és a szenitív időszakokat szem előtt tartva komplex készség- és képességfejlesztésben részesüljenek.

5. évfolyamon elkezdődjön, és 8. évfolyamra teljedjen ki a tulajdonképpeni sportági képzés.

A NAT testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósításához 5–8. évfolyamon az örök értékeket képviselő tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezük a hangsúlyt.

Tanulóink olyan tudást szerezzenek, mely cselekvésbiztonságot, motivációt ad a rekreációs célú sporttevékenységhez, és nem utolsó sorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek előtt az élsport világába.

Ebben az életkorban kialakuljon a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény.

A tanulók elméleti ismeretekhez jussanak, így higiénia, a balesetek megelőzése, a játékversenyszabályok, a sport- és testgyakorlati ágak, alapvető technikai-taktikai elemek, az életkorhoz

igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzésméleti elvek, módszerek, egészséges életmód, testkultúra témakörében.

Testnevelés órán felső tagozaton is fejlesztjük az erkölcsi tulajdonságokat, a szabálykövető magatartást, az egyén és a közösség érdekeinek szolgálatát, a fair play szellemiséget, az igazságosság elvének elfogadását, a kötelességteljesítést, a szorgalmas munkavégzést, a mások teljesítményének elismerését, másokért felelősségvállalást, társakkal való együttműködést, a közösséghez tartozó fogya- tékkal élő társak segítségét.

Tanulóiban nemzeti öntudat és hazafiasság erősödjön hazánk sportsikereinek és kiemelkedő sportembereinek megismerése által.

Az 5. évfolyamtól kezdve a pályaorientáció megalapozására lehetőséget biztosítunk.

A demokráciára nevelés alapvető cél, az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok normális kezelése. A motoros cselekvések végrehajtásával és átélésével reális testképet és énképet alakítunk ki.

A sportfoglalkozások során tanulóinkat a testi és lelki egészségre, környezettudatosságra neveljük.

A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésébe, a tanórai versenyek lebonyolításába bevonjuk tanulóinkat, hogy a vállalkozói- és kezdeményező-készségüket fejlesszük.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az esztétikai-művészeti tudatosság és kifejező-képesség fejlesztését. Már az 5. évfolyamtól kezdve nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítés, a végrehajtás minőségére, mert ezek esztétikai élményt szereznek, másrészt motiválnak, az eredményességre ösztönöznek, fokozzák a testnevelés iránti érdeklődést.

Testnevelés oktatás módszerei

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

Számonkérés módszerei, értékelési elvek

Testnevelés tantárgyból a tanév során félévkor és év végén négy fokozatú (nem megfelelt, megfelelt, jól megfelelt, kiválóan megfelelt) szóveges értékelőt 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, görkocsolya, falmászás, sakk, gomoku, streetball, futsal sportágakból tartunk szakköröket, edzéseket.

5. évfolyam

Az évi órakeret felosztása

Tematikai egység	óraszám	Tematikai bontás	óraszám bontva
Természetes és nem természetes mozgásformák	18	rendgyakorlatok	2
		gimnasztika	6
		képességfejlesztés	6
		játékok	2
		prevenció	2
Sportjátékok	60	labdarúgás	15
		röplabda	15
		kosárlabda	15
		kézilabda	15
Atlétika jellegű feladatok	30	futások	15
		ugrások	15
		dobások	15
Torna jellegű feladatok	26	fiúknak talaj, gyűrű, ugrás	20
		lányoknak talaj, gerenda, ugrás, RG	20
		tánc, ritmikus gyakorlatok	6

Alternatív környezetben űzhető sportok	29	görcsolya	2
		labdás játék: röplabda	5
		tollaslabda	4
		floorball	2
		futsal	5
		téli sport (korcsolya)	2
		streetball	5
		speed stacks, kötélugrás	2
		kerékpár	2
Önvédelmi és küzdőfeladatok	17	grundbirkózás	12
		páros és küzdő játékok	5
Összesen:	180		180

Részletes tanterv

Tematikai egység	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	<p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.</p> <p>Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.</p> <p>A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i></p> <p>Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.</p> <p><i>Gimnasztika</i></p> <p>Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok (zenére is).</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4-8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6-8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan (zenére is).

Képességfejlesztés

Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonytágot fejlesztő egyszerű 2-4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinesztétikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.

Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata.

Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.

A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása. A teljesítmény felmérések felsorolása, ponttáblázata és szempontjai a tanmenet végén külön mellékletben található.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.

A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.

A motoros alapképességek elnevezései.

A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.

Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei.

A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.

Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában

Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága.

Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és balesetmegelőzés alapismeretei.

Kulcsfogalmak/ fogalmak

Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, megelőzés, helyes testtartás, fittség, edzettség, érzelm- és feszültségszabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.

Tematikai egység	Sportjátékok	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</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><i>Kosárlabdázás</i></p> <p><u>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</u></p> <p>Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.</p> <p><u>Labdás technikai gyakorlatok:</u></p> <p>Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetések feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből. Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros lefutások.</p> <p>Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből a domináns kézzel.</p> <p><u>Taktikai gyakorlatok:</u></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>

Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése. 1:1 elleni játék.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). Labdás fogójátékok, szlalom labdavezetések, váltóversenyek labdavezetéssel, labdahordással, ügyességi labdajátékok.

Labdafogás biztonságának növelése.

Labdavezetés egyenes vonalban és eszközök, társak kerülésével.

Játékok, versengések

A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.

Röplabdázás:

Labda nélküli technikai gyakorlatok:

Alaphelyzet.

Labdás technikai gyakorlatok:

Alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párosban. Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok.

Taktikai alapgyakorlatok:

Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál. Forgás szabálya.

Képességfejlesztés

Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása.

Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.

Játékok, versengések

A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok:

Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemről érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irány-

változtatással. Labdavevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mel-
lel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alap-
szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

Taktikai gyakorlatok:

Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a
játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Táma-
dásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kispályások:
2:1, 3:1, alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási
formák a kispályás játékban.

Kapusmunka:

Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurí-
tás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakor-
latokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással és fordula-
tokkal, labdával is; szökdelések-ugrások labda felhasználásával is; a
játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások külön-
böző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése.
A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva
(cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). A szervezet edzettsé-
gének növelése a szabadtéren különböző időjárési viszonyok között a
játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kon-
dicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az
edzettség és fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a
begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3-4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. Kispályás
labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás
bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés
elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körülte-
kintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képesség-
fejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képessé-
gekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a
fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szerve-
zet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárési viszo-
nyok között végzett játéktevékenységgel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és

	<p>koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.</p> <p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.</p> <p>A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p> <p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>
--	---

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

Tematikai egység	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlélikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p>	

	<p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Futások, rajtok:</i> Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Közepes iramú futás. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>Vágtafutások, gyorsfutások irányvátoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30-40 m-en. Vágtafutások 20, 30, 40, 60 m-en. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.</p> <p><i>Szökdelések, ugrások:</i> Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló technikával, 8-14 lépés nekifutásból, elugró sávból. Magasugrás: 6-8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal;</p> <p><i>Dobások:</i> Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3-4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás tömött labdával célba (sáv, zóna) helyből és negyed fordulattal.</p> <p>Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással.</p> <p><i>Képességfejlesztés:</i> Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kirtató futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugróköttél-gyakorlatokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések:</i> Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek.</p> <p>Rajtversenyek. Futóversenyek 40/60 m-es távon, térdelő rajttal.</p> <p>Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek.</p> <p><i>Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tartós futás, a gazdaságos vágtagozás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek.</p> <p>El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége.</p> <p>A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat.</p> <p>Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.</p> <p>A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.</p> <p>A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.</p> <p>Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.</p> <p>Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.</p> <p>Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.</p> <p>Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Állórajt, térdelőrajt, vágtagfutás, tartós futás, váltófutás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, vetés, edzettség.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Torna jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 26 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyaságra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p>	

	<p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Torna</i></p> <p><i>Talaj:</i></p> <p>Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt. Összefüggő talajgyakorlat.</p> <p><i>Ugrás:</i></p> <p>Keresztbe állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre, átguggolás; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással; felguggolás és leguggolás.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i></p> <p>Egyensúlyozó járások és játékos feladatok padon, alacsony gerendán, ferde padon szerekekkel és szerekek nélkül.</p> <p><i>Gerenda lányoknak:</i></p> <p>Támaszhelyzeten át, fel- és leugrás. Lábujjhegyen járás, érintő járás, hintalépés.</p> <p><i>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</i></p> <p>Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzózkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással.</p> <p><i>Gyűrű fiúknak:</i></p> <p>Érintő magas gyűrűn fiúknak: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület függésben; zsugorlefuggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény és a gyűrű alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése alacsony gerendán végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítás, bemutatása a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása. A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.

Ritmikus gimnasztika lányoknak

Előkészítő mozgások:

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

Fő mozgások:

Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarokon-, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, őz, hajlított őz, terpeszugrás, bicskaugrás, összeugrások térd- és láblendítéssel. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.

RG labda gyakorlatok:

Gurítások földön, kézen, lábon, törzsön. Feldobások, elkapások 1 illetve 2 kézzel.

Képességfejlesztés

Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítő dinamikusan-statikus erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreati-

vitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzéklet, ízületi mozgékonyt fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zámoly-, és labda gyakorlatok.

Játékok, versengések:

Átfutások, átugrások oszlopban labda felhasználásával. Páros gyakorlatok labdával. Egyéni és páros versengések különböző labdás feladatokkal. Egyéni és csoportos gyakorlatok önálló összeállítása, bemutatása.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.

Tánc, ritmikus gyakorlatok:

Fiúknak ritmusgyakorlatok kosárlabdával csoportban, akrobatikus alapelemek.

Lányoknak rida lépés, keringő lépés, forgások, szökkenések különböző kar és törzs gyakorlatokkal kombinálva. Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.

Képességfejlesztés

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobbantja a 3. és a 4. ütemet stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.

Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.

Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.

A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető

<p>kondicionális és koordinációs képességek.</p> <p>A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.</p> <p>Az RG-és akrobatikus gyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.</p> <p>A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.</p> <p>Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.</p> <p>A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.</p> <p>Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tornászos testtartás, tigrisbukfenc, alaplendület függésben, zsugorlefuggés, lefuggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, torna-verseny, pontozás.</p> <p>RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzugrás, terpeszugrás, bicskaugrás,</p> <p>Aerobik, fitnessz aerobik, aerob munkavégzés, akrobatika</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Alternatív környezetben űzhető sportok</p>	<p>Órakeret 29 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.</p> <p>Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.</p> <p>Az időjárás körülményeknek megfelelően öltözködés.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok.</p> <p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> <p>A szabadtéren különböző időjárás viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p> <p>A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p>	<p><i>Természetismeret: időjárás</i></p>	

Görkorcsolya:

Haladás előre,hátra. Esések, kelések,fordulatok. Megindulás, fékezés, megállás. Ügyességi feladatok különböző haladással.

Labdás játékok:**Röplabda**

A gyakorlatanyagát és képességfejlesztéseket lásd a sportjátékok tematikai egységénél.

Tollaslabda:

Az ütő helyes fogása. Alapütések párban. Nyitás. Támadás, védekezés játék közben.

Floorball:

Helyes ütő fogás kialakítása. Labdavezetés szlalomban. Kapura lövés. Kettős lefutások. Kispályás játék 3 fős csapatokban.

Futsal:

Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Fejelések. Kapura lövések.

Taktikai gyakorlatok: Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, alkalmazása.

Téli sportok, korcsolya:

Gyakorlatok jégre lépés előtt: állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.

Jéghez szoktatás:

esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.

Egyenes korcsolyázás:

alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.

Streetball:

Labdavezetés, labda ügyességi gyakorlatok. Megindulás, megállás. Védőtől való elszakadás. Hosszú és rövid indulás. Fektetett dobás. Dobások állásból felugrással különböző távolságból.

Taktikai gyakorlatok: 1:1 elleni játék.

Speedstacks, kötélugrás:

Alapsorozatok megtanulása. Váltó versenyek, fogójátékok speedstacks-szel.

Kötéláthajtás előre hátra. Kereszt áthajtás, előre hátra. Kemence áthajtás. Beugrás, szökdelés DD-ben. Váltó versenyek ugrókötéllal.

Kerékpár:

Egyensúly fejlesztése kerékpár ügyességi gyakorlatokkal. Haladás egyenes vonalban, hullámvonalban, kapukon való áthaladás. KRESZ

ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése. KRESZ ismerete

<p>kerékpárosokra vonatkozó előírásainak játékos gyakorlása.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A szabadidőben jól úzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kerek között úzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben úzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó be- melegítés.</p> <p>A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek.</p> <p>Az választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.</p> <p>Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.</p> <p>Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. KRESZ, speedstacks, kereszt áthajtás, kemence áthajtás, DD, tenyeres ütés, fonák ütés, egyenes siklás, floorball, streetball, futsal, laza, szoros emberfogás.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Önvédelmi és küzdőfeladatok</p>	<p>Órakeret 17 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása.</p> <p>Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.</p> <p>A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető esés- technikák és önvédelmi fogások elsajátítása.</p> <p>A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.</p> <p>Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.</p> <p>Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.</p> <p>Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások:</p> <p>Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.</p>		<p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeret- tek, testi és lelki harmónia.</p>

<p><i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan. <i>Képességfejlesztés</i> Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok. <i>Játékok, versengések</i> Küzdőjátékokat előkészítő érintéssel feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. A grundbirkózás alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyzetetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek. Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban. A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió értelmezése és megfelelő kezelése. A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói. Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral. A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>önvédelmi technika, eséstechnika, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió,</p>

A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén

Természetes és nem természetes mozgásformák

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.

Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.

8-10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.

A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

Sportjátékok

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban.

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

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

Részvétel a kedvelt sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.

Atlétika jellegű feladatok

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

A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.

A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.

Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.

A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.

A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.

Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

Torna jellegű feladatok

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

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.

A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.

Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása.

A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.

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

A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.

A balesetvédelmi utasítások betartása.

Segítségnyújtás a társaknak.

Alternatív környezetben űzhető sportok

A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.

A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.

A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.

A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.

A test-test elleni küzdelmet vállalása.

Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.

Mások teljesítményének elismerése.

A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.

A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

Továbbhaladás feltételei

8-10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

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

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

Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

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

Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.

Labdakezelési alapok biztos ismerete, végrehajtása.

6. évfolyam

Az évi órakeret felosztása

Tematikai egység	óraszám	Tematikai bontás	óraszám bontva
Természetes és nem természetes mozgásformák	18	rendgyakorlatok	2
		gimnasztika	6
		képességfejlesztés	6
		játékok	2
		prevenció	2
Úszás és úszó jellegű feladatok	36	hátúszás	12
		gyorsúszás	12
		mellúszás	12
Sportjátékok	35	labdarúgás fiúknak	17
		röplabda lányoknak	17
		kosárlabda fiúknak és lányoknak	18
Atlétika jellegű feladatok	20	futások	7
		ugrások	7
		dobások	6
Torna jellegű feladatok	27	fiúknak talaj, gyűrű, ugrás	20
		lányoknak talaj, gerenda, ugrás, RG	20
		tánc, ritmikus gyakorlatok	7

Alternatív környezetben űzhető sportok	27	görcsolya	2
		labdás játék: kézilabda	8
		tollaslabda	2
		floorball	5
		futsal	2
		téli sport (korcsolya)	2
		streetball	2
		speed staks, kötélugrás	2
		kerékpár	2
Önvédelmi és küzdőfel- adatok	17	grundbirkózás	12
		páros és küzdő játékok	5
Összesen:	180		180

Részletes tanterv

Tematikai egység	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	<p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.</p> <p>Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.</p> <p>A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p> <p>A relaxációs tudás továbbfejlesztése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</p> <p>Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.</p> <p>Gimnasztika</p> <p>Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasz-</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

तिकai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4-8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6-8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.

Képességfejlesztés

Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonytágot fejlesztő egyszerű 2-4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.

Játékok, versengések

A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

A helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata.

Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.

A 10 testtájról vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. . Az 5-6. osztályosok relaxációs gyakorlatai,. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai.

Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.

A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.

A motoros alapképességek elnevezései.

A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.

Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei.

A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában.

Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában

Egészségnevelési alapismeretek: Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról.

Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és balesetmegelőzés alapismeretei.

Kulcsfogalmak/

Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés,

fogalmak	levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, fittség, edzettség, érzelem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.
-----------------	--

Tematikai egység	Úszás és úszó jellegű feladatok	Órakeret 36 óra
Előzetes tudás	Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása. A fejesugrás végrehajtása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása. Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Az 5-6. osztályban előírt 36 órás órakeretet 6. évfolyamban használjuk fel. A tanulók hetente dupla testnevelés órán úsznak, első félévben a fiúk, második félévben a lányok.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Hátúszás</i></p> <p><i>Feladatok háton:</i> lebegés és siklás háton.</p> <p><i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása.</p> <p><i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel.</p> <p><i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai.</p> <p><i>Gyorsúszás</i></p> <p><i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszköz felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval.</p> <p><i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban.</p> <p><i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.</i></p> <p><i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása.</p> <p><i>Úszások a mélyvízben:</i> gyorsúszás karral-lábbal; gyorsúszás karral – lábbal, hátrafordulós levegővétellel; úszás szabadon.</p> <p><i>Rajtok:</i> a hátúszó rajt előkészítő gyakorlatai, hátúszó rajt.</p> <p>Ugrások, merülések, taposások: beugrás és fejesugrás.</p>		<p><i>Természetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.</p>

Mellúszás

Mellúszás kartempó: gyakorlatok szárazföldön majd derékig érő vízben; karmunka siklás közben; folyamatos úszás karmunkával.

Mellúszás levegővétel: karmunka levegővétellel, kifújás a víz alatt; belégzés minden második, majd minden kartempóra.

Mellúszás lábtempó: gyakorlatok a parton/tornapadon; vízben segítséggel, segítség nélkül; folyamatosan, levegővétellel.

Mellúszás kar- és lábtempó: 2-4 ciklussal úszás; siklás a ciklusok között.

Mélyvízbe ugrások, taposások, rajtok, fordulók:

taposás gyakorlása az időtartam növelésével; különböző feladatokkal; vízbe ugrások;

Merülések:

merülések feladatokkal; a víz alatti tartózkodás időtartamának növelésével; a medence alján elhelyezett tárgyak felhozatala.

Képességfejlesztés

A koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával illetve különböző úszástechnikai gyakorlatokkal. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben. A gyorsasági állóképesség fejlesztése a gyors-, mell-, illetve a hátúszás lábtempójának alkalmazásával rövidebb távon, ismétlésekkel, versenyszerűen, valamint versenyszerű úszással meghatározott távolságra.

Játékok, versengések

Fogójátékok. Játékos, kooperatív vízbe ugrások; feladatok labdával és különböző eszközökkel. Egyéni, sor- és váltóversenyek úszólappal, egyéb eszközökkel. Víz-alámerülési versenyek. Versenyek mély vízben víz alatti feladatokkal. Úszóversenyek talpas-, majd fejesugrással meghatározott távon, a tanult úszásnemekben. Fogójátékok különböző úszásnemekkel; bűvárjátékok; játékos vízbeugrások; vízilabdázás könnyített szabályokkal; vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás és vízi foci egyezményes szabályokkal. Sor- és váltóversenyek különböző egyéni, páros és csoportos úszófeladatokkal, eszközökkel; merülési versenyek; úszóversenyek különböző távokon.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, prevenciósi vízi gyakorlatok. A vízi torna, a bemelegítés vizes gyakorlatai

Úszások mélyvízben:

vegyesúszás (mell-, hát-, gyorsúszás) mélyvízben 50–200 m-en.

Vízből mentés-életmentés:

lebegések; úszás csak karral, vagy csak lábbal; úszás egyik, vagy mindkét karral a víz alatt; társ kimentése egyszerű mentési módokon.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések.

<p>A víz szervezetre gyakorolt hatásai.</p> <p>Az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei.</p> <p>Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében.</p> <p>A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai.</p> <p>A tanulás során alkalmazott úszóversenyek szabályai.</p> <p>Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai.</p> <p>Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az egészség megőrzésében és az életvédelemben.</p> <p>Bátorságra nevelés a mélyvízben történő gyakorlatokkal.</p> <p>Az önkontroll fejlesztése az önálló és tudatos tanulóval.</p> <p>Gyors-, hát és mellúszás</p> <p>A tanult technikák csiszolása, az úszásnem megfelelő ritmusának kialakítása gyors és folyamatos úszással.</p> <p>Folyamatos úszás: választott úszásnemben a táv és az időtartam növelésével; úszás a választott úszásnemben ritmus- és iramváltással.</p> <p>Technikajavító gyakorlatok segédeszközökkel. A mellúszás technikai elsajátításával összefüggő alapvető szakkifejezések.</p> <p>Az anaerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei.</p> <p>A feldolgozásra kerülő vizes sportokkal kapcsolatos technikai és szabályismeretek.</p> <p>A vizes sportok balesetvédelmi és játékszabályai.</p> <p>Az úszóversenyekkel kapcsolatos ismeretek körének bővítése.</p> <p>Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe.</p> <p>A magyar úzóspport nemzetközi sikerei és kiemelkedő úzóegyéniségei, edzői. Az úszás kiemelkedő nemzetközi képviselői.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.

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

	<p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>A négy fő labdajátékot az évi órakeret felbontás szerint tanítjuk. A kosárlabdázást fiúknak lányoknak egyaránt, a labdarúgást csak fiúknak, a röplabdázást csak lányoknak tanítjuk ebben az évfolyamban. A kézilabdázást az alternatív sportok tematikai egységben tanítjuk.</p> <p>Testnevelő tanár egyéni kompetenciája, hogy a sportjátékokat milyen sorrendben építi be az éves tananyagba.</p> <p><i>Kosárlabdázás</i></p> <p><u>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</u></p> <p>Megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai. Megállás, sarkazás.</p> <p><u>Labdás technikai gyakorlatok:</u></p> <p>Labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felső-átadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, kapott labdával, mindkét oldalról.</p> <p><u>Taktikai gyakorlatok:</u></p> <p>Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése. 2:1 elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai</p>	<p><i>Matematika:</i> 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>

mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

Röplabdázás (ebben az évfolyamban csak lányoknak)

Labda nélküli technikai gyakorlatok:

Alaphelyzet. Igazodás a labdához.

Labdás technikai gyakorlatok:

Alkarérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: A nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: Egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban. Fejelés labdával.

Taktikai alapgyakorlatok:

Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál. Forgás szabálya Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás- nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.

Képességfejlesztés

Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása.

Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel.. Helyzetváltató mozgás gyorsaságának fejlesztése különböző gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren játszható alapvető technikai készletének, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok

Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével, négyzet, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés,

megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.

Taktikai gyakorlatok:

Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.

Kapusmunka:

Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással és fordulatokkal, labdával is; szökdelések-ugrások labda felhasználásával is; a játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárési viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3-4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárési viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

	<p>A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.</p> <p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.</p> <p>A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p> <p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>
--	---

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

Tematikai egység	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob</p>	

	<p>állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok</p> <p>Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30-40 m-en. Vágtafutások 20, 30, 40, 60 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.</p> <p>Szökdelések, ugrások:</p> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8-14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6-8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.</p> <p>Dobások:</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből tömött labdával, helyből és 3-4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás tömött labdával célba (sáv, zóna) helyből és negyed fordulattal. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 40/60 m-es távon, álló és térdelő</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyeres, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tartós futás, a gazdaságos vágtagozás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek.</p> <p>El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége.</p> <p>A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat.</p> <p>Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.</p> <p>A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.</p> <p>A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.</p> <p>Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.</p> <p>Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.</p> <p>Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.</p> <p>Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Állórajt, térdelőrajt, vágtagfutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Torna jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret27 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemek tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>	
<p>A tematikai egység</p>	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldások-</p>	

<p>nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>ban.</p> <p>Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Torna</p> <p>Talaj:</p> <p>Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is. Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat.</p> <p>Ugrás:</p> <p>Keresztbe állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; Hosszába állított ugrószekrényen (2-4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés.</p> <p>Egyensúlyozó gyakorlatok:</p> <p>Egyensúlyozó járások és játékos feladatok gerendán, ferde padon, fordulatokkal, szerek hordásával. Alacsony gerendán (lányoknak): érintőjárás, hármas lépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel</p> <p>Gerenda:</p> <p>Támaszhelyzeten át, fel- és leugrás. Lábujjhegyen járás, érintő járás, hintalépés, hármas lépés. Fordulatok. Lebegő állás. Leugrások: függőleges repülés, homorított leugrás.</p> <p>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Érdeklődés:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

Változatos feladatok függőszereken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzózkodások. Kötélmászás mászókulcsolással.

Gyűrű fiúknak:

Hátso függés; függésben lendület előre-hátra, homorított leugrás, fellendülés lebegő függésbe, zsugorlefűgés.

Képességfejlesztés

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

Játékok, versengések

Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása. A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.

Ritmikus gimnasztika (lányoknak)

Előkészítő mozgások:

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

Fő mozgások:

Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is. Ritmizált lépések: zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés,

indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, őz, hajlított őz, terpeszugrás, bicskaugrás, összeugrások térd- és láblendítéssel. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude). Forgások: lépőforgás (tour chaine), egyszerű fordulatok, forgások egy lábon.

RG labda gyakorlatok:

Gurítások földön, kézen, lábon, törzsen. Feldobások, elkapások 1 illetve 2 kézzel. Pattintások. Pattintásból feldobások. Feldobások különböző ugrásokkal kombinálva.

Képességfejlesztés

Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítő dinamikusan-statikusan erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzékletet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, és labda gyakorlatok.

Játékok, versengések:

Átfutások, átugrások oszlopban labda felhasználásával. Páros gyakorlatok labdával. Egyéni és páros versengések különböző labdás feladatokkal. Egyéni és csoportos gyakorlatok önálló összeállítása, bemutatása.

Tánc, ritmikus gyakorlatok:

Fiúknak ritmusgyakorlatok kosárlabdával csoportban. Akrobatikus alapelemek.

Lányoknak rida lépés, keringő lépés, forgások, szökkenések különböző kar és törzs gyakorlatokkal kombinálva. Zenére történő mozgások aerobikus alaplépésekkel: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.

Képességfejlesztés

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobantja a 3. és a 4. ütemet stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt tartó mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabad-

<p>időben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.</p> <p>Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.</p> <p>Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.</p> <p>A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.</p> <p>A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával kapcsolatos alapismeretek.</p> <p>A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.</p> <p>A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladat-végrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.</p> <p>Az RG- és akrobatikus gyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.</p> <p>A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása.</p> <p>Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.</p> <p>A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.</p> <p>Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, alaplendület függésben, zsugorlefüggés, lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás.</p> <p>RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzugrás, terpeszugrás, bicskaugrás, lépőforgás.</p> <p>Aerobik, fitnessz aerobik, aerob munkavégzés, akrobatika.</p>

Tematikai egység	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 27 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.</p> <p>Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.</p> <p>Az időjárás körülményeknek megfelelően öltözködés.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok.</p>	

<p>céljai</p>	<p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> <p>A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p> <p>A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>
<p style="text-align: center;">Ismeretek/fejlesztési követelmények Kapcsolódási pontok</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Görkorcsolya:</p> <p>Haladás előre, hátra. Esések, kelések, fordulatok. Megindulás, fékezés, megállás. Ügyességi feladatok különböző haladással. Koszorúzás. Kisebbségi akadályok átugrása két lábon.</p> <p>Labdás játékok: Kézilabdázás</p> <p>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</p> <p>Alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltások; cseles, megtevesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A sánclás, a laza és a szoros emberfogás technikája.</p> <p>Labdás technikai gyakorlatok:</p> <p>A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés. Kapusmunka: Alaphelyzet; helyezkedés; védekezés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védekezője.</p> <p>Taktikai gyakorlatok:</p> <p>1:1; 2:1, 3:1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel. Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p>	<p><i>Természetismeret: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</i></p>

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltoztatással, felugrások, fordulatok, labdával is) a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal.

Játékok, versengések

A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

Tollaslabda:

Az ütő helyes fogása. Alapütések párban. Alsó és felső szervaütések. Támadás, védekezés játék közben. Egyéni és páros mérkőzések lebonyolítása, bíraskodás társak bevonásával.

Floorball:

Labdavezetés, szlalomban. Húzások, fordulatok labdavezetés közben. Kapura lövés. Kettős lefutások. Kapus játék. Kispályás játék 3 fős csapatokban.

Futsal:

Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Kapura lövések.

Taktikai gyakorlatok: Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, alkalmazása.

Téli sportok, korcsolya:

Gyakorlatok jégre lépés előtt: állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.

Egyenes korcsolyázás:

Alapállás; két lábon siklás előre, hátra, halacska, halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon. Koszorúzás. Egyszerű fordulatok. Guggolás és felállás siklás közben. Ügyességi feladatok

<p>végrehajtása különböző siklásokban.</p> <p>Streetball: Labdavezetés, labda ügyességi gyakorlatok. Megindulás, megállás, sarkazás. Védőtől való elszakadás, lefordulás. Hosszú és rövid indulás. Fektetett dobás. Fektetett dobás kapott labdával leütés nélkül. Dobások állásból felugrással különböző távolságból.</p> <p>Taktikai gyakorlatok: 1:1 elleni játék. 2:2 elleni játék.</p> <p>Speed stacks, kötélugrás: Alapsorozatok időre. Teljes sorozat párokban. Time relay. Head to head váltók. Fogójátékok speedstacks-szel. Kötéláthajtás előre hátra. Kereszt, oldal kereszt, haránt áthajtás, előre hátra. Kemence, AS áthajtás. Gyorsasági futás 1 kötéllal. Gyorsasági futás DD-ben. Váltó versenyek ugrókötéllal.</p> <p>Kerékpár: Egyensúly fejlesztése kerékpár ügyességi gyakorlatokkal. Haladás egyenes vonalban, hullámvonalban, kapukon való áthaladás. KRESZ kerékpárosokra vonatkozó előírásainak játékos gyakorlása. Képességfejlesztés</p> <p>A szabadidőben jól úzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között úzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben úzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó be- melegítés.</p> <p>A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek.</p> <p>Az választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészség- re gyakorolt hatásai.</p> <p>Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítá- sa.</p>		
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. KRESZ, Time relay, Head to head váltó, kereszt, oldal kereszt, haránt áthajtás, kemence áthajtás, AS áthajtás, DD, tenyeres ütés, fonák ütés, egyenes siklás, halacska, koszorú, floorball, streetball, futsal, 2:2 elleni játék.</p>	
<p>Tematikai egység</p>	<p>Önvédelmi és küzdőfeladatok</p>	<p>Órakeret 17 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása.</p>	

	<p>Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.</p> <p>A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása.</p> <p>Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető esés-technikák és önvédelmi fogások elsajátítása.</p> <p>A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.</p> <p>Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.</p> <p>Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.</p> <p>Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások:</p> <p>Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.</p> <p><i>Grundbirkózás:</i></p> <p>Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása.</p> <p>Fogáskeresés gyakorlása játékosan. Kitolás, kihúzás technikája.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Küzdőjátékokat előkészítő érintéssel feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. A grundbirkózás alaptechnikáinak jártasságszintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyzetetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető esés-technikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésmin-ták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.</p> <p>Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban.</p> <p>A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió értelmezése és megfelelő kezelése.</p> <p>A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói.</p> <p>Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>párral. A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal. Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, kitolás, kihúzás, fair play, agresszió.</p>

A fejlesztés várt eredményei a 6. évfolyam végén

Természetes és nem természetes mozgásformák

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.

Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.

8-10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.

A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

Úszás és úszó jellegű feladatok

Választott úszásnemben készség szintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos folyamatos úszás.

Intenzív úszásra törekvés rövidtávon.

Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben.

Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása.

Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészség megőrzésében és az életvédelemben.

Külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.

Sportjátékok

A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban.

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

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.

Atlétika jellegű feladatok

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

A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.

A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.

Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.

A kislabda-hajító technika képességeknél megfelelő elsajátítása.

A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.

Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

Torna jellegű feladatok

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

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.

A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.

Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása.

Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.

Az alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is.

A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.

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

A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása.

A balesetvédelmi utasítások betartása.

Segítségnyújtás a társaknak.

Alternatív környezetben űzhető sportok

A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása.

A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.

A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása.

A mostoha időjárás feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra, Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.

Jártasság néhány önvédelmi fogásban.

A test-test elleni küzdelmet vállalása.

Belátása annak, hogy a küzdősportok nem az agresszió eszközei. Érzelmek és az esetleges agresszió szabályozása.

Mások teljesítményének elismerése.

A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.

A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályainak ismerete és alkalmazása.

Továbbhaladás feltételei

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

Intenzív úszásra törekvés rövidtávon.

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

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

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

Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

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

Labdajátékok alapvető ismerete, jártasság a csapatsportokban.

Grundbirkózásban az alaphelyzetek, a kitolás és a kihúzás végrehajtása.

7. évfolyam

Az évi órakeret felosztása

Tematikai egység	óraszám	Tematikai bontás	óraszám bontva
Természetes és nem természetes mozgásformák	17	rendgyakorlatok	1
		gimnasztika	6
		képességfejlesztés	6
		játékok	2
		prevenció	2
Sportjátékok	60	labdarúgás	15
		röplabda	15
		kosárlabda	15
		kézilabda	15
Atlétika jellegű feladatok	30	futások	15
		ugrások	15
		dobások	15
Torna jellegű feladatok	26	fiúknak talaj, gyűrű, ugrás	20
		lányoknak talaj, gerenda, ugrás, RG	20
		tánc, ritmikus gyakorlatok	6
Alternatív környezetben űzhető sportok	26	labdás játék: röplabda	5
		tollaslabda, asztalitenisz, tenisz	3
		floorball	4
		futsal	5
		téli sport (korcsolya)	2
		streetball	5
		speed staks, kötélugrás	2
Önvédelmi és küzdőfeladatok	21	grundbirkózás	12
		páros és küzdő játékok	9
Összesen:	180		180

Részletes tanterv

Tematikai egység	Órakeret 17 óra
Természetes és nem természetes mozgásformák	
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz szükséges alkatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8-10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p>

	A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatos ismeretek bővülése.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok</p> <p>Térbeli alakzatok kialakítása. A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltások.</p> <p>Gimnasztika</p> <p>Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötél-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8-16 ütemű, legalább 4 gyakorlategyet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénilleg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása (zenére is) futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinezetikus differenciáló képesség fejlesztése.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomgye- súlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító esz- közökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok.</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, tér- beli tájékozódás, összeha- sonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása</p> <p>Ebben az évfolyamban végzett teljesítmény szint felmérések leírásait külön mellékletben lehet olvasni.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.</p> <p>A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.</p> <p>Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.</p> <p>Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei.</p> <p>A kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatos információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei.</p> <p>Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>edzettség, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Sportjátékok</p>	<p>Órakeret 60 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték-tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p>		<p><i>Matematika: térbeli alakza-</i></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><u>Kosárlabdázás</u></p> <p><u>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</u> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><u>Labdás technikai gyakorlatok:</u> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Páros lefutás egy védővel. Hármasonyolcas. Gyors indítás párokban.</p> <p><u>Taktikai gyakorlatok:</u> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védeése.</p> <p><u>Játékelemek alkalmazása:</u> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel;</p> <p><u>Képességfejlesztés</u> Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.</p> <p><u>Játékok, versengések</u> A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.</p> <p><u>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</u> Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.</p> <p><u>Röplabdázás</u></p> <p><u>Labdás technikai gyakorlatok:</u></p>	<p>tok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése.</p>
--	---

A tanult játékelemek tökéletesítése. Az alkar-, kosárérintés, alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.
Kosárérintés változatai: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával.

Nyitás-nyitásfogadás: A nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

Taktikai gyakorlatok:

Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

Képességfejlesztés:

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

Játékok, versengések:

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

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

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok:

Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása.

Labdás technikai gyakorlatok:

Labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltatásokkal. Önszöktetés.

Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben.

Kapusmunka:

Helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal.

Taktika:

Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése.

Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika:

1.1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék.

Képességfejlesztés:

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző

feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárési viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések:

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

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

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok:

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

Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal.

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

Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás.

Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával.

Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel.

Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása.

Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

Kapusmunka:

guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, labdával, helyezkedés.

Taktikai gyakorlatok:

Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint.

Képességfejlesztés:

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

Játékok, versengések:

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

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

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

A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.

Kulcsfogalmak/

„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, befutás,

fogalmak	páros lefutás, hármás-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet, támadási alapformák, ütközések, önszöktetés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, egyből játék, partdobás.
-----------------	---

Tematikai egység	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknél megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok:</p> <p>A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 40/60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások:</p> <p>Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobások:</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló</p>		<p><i>Ének-zene:</i></p> <p>ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i></p> <p>energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

<p>helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy távolba és célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra.</p> <p>Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás lépésritmusból.</p> <p>Kislabdahajítás célba.</p> <p>Súlylökés helyből.</p> <p>Képességfejlesztés:</p> <p>Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsaság fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal, súlygolyó lökésekkel.</p> <p>Játékok, versengések:</p> <p>Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</p> <p>Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.</p> <p>Az „aktív elugrás” értelmezése.</p> <p>Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármás- lépésritmus, vetés, vágtagyorsaság.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Torna jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 26 óra</p>
--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

<p>Előzetes tudás</p>	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötél-mászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből és gimnasztika, talajgyakorlat elemeiből 2x4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal (zenére is).</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika és szertorna egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, lányoknak gerendán, fiúknak gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>
<p style="text-align: center;">Ismerek/fejlesztési követelmények Kapcsolódási pontok</p>	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Torna:</i></p> <p><u>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</u></p> <p>Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.</p> <p>Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe.</p> <p>Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre.</p> <p>Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel.</p> <p>Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 3-4 rész, fiúknak: 4-5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3-4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásideő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

Függésgyakorlatok:

Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek egy és két kötélén (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lefüggés, lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.

Egyensúlyozó gyakorlatok:

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

Zenés torna: (lányoknak)

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

Képességfejlesztés:

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és szerezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekevény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán véghezvethető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Állásban és talajon saját testsúllyal véghezvethető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők, -hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyökizület-feszítők, -hajlító). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések:

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

Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna sportágban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

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

<p>se, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.</p> <p>A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.</p> <p>A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.</p> <p>A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.</p> <p>A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.</p> <p>A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Alternatív környezetben űzhető sportok</p>	<p>Órakeret 26 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárású feltételek melletti testmozgás.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok teremben, szabadban, havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárású ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

különbéféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; Egyéb szabadidős tevékenységek.

Ugrókötélgyakorlatok:

Fordulatok: 2x180 fok fordulat (egy oldallengetés közben 180 fok fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180fok fordulat majd kötélhajtás előre a láb alatt.

Kötéláthajtás előre hátra. Kereszt, oldal kereszt, haránt áthajtás, előre hátra. Kemence, AS áthajtás. Gyorsasági futás 1 kötéllal. Gyorsasági futás DD-ben. Váltó versenyek ugrókötéllal.

Páros gyakorlatok 1kötéllal. Páros átugrások 1 kötéllal.

Ügyességi gyakorlatok, szökdelések különböző formában, akrobatikus elemek nagy kötélben és DD-ben.

floorball:

Labdavezetések, kapura lövések, 3:3 elleni játékok, passzolások, kapura vezetések egyénileg, párban. Floorball kispályás és nagypályás szabályok, eszközök ismerete.

tollaslabda, tenisz, asztalitenisz:

Mérkőzések és azok szabályai folyosón, teremben és szabadban felállított játéktereken. Alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

futsal:

passzolási, kapura rúgási feladatok védőkkel szemben, mérkőzések, évfolyam és iskolai bajnokságok.

speed staks:

alapsorozatok tökéletesítése, időmérők használata, váltóversenyek, páros versenyek, szabadstílusú sorozatok egyéni ötletek alapján, zenére koreografált csoportos gyakorlatok

téli sportok:

Korcsolyázás

Siklások egy lábon, váltott lábbal, ellökéssel; guggolásokkal.

Elrugaskodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás.

Előrekorcsolyázás egyéni és páros gyakorlatokban, szlalom korcsolyázás; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával.

Hátrakorcsolyázás: lépegetéssel hátrafelé; állásban, guggolásban; folyamatosan. Ívben korcsolyázás: tárgyak, társak megkerülése lendületes korcsolyázással. Koszorúzás előre: szlalom korcsolyázás tárgyak, társak között; koszorúzás nyolcas alakzatban; koszorúzás kijelölt kör területén. Megállás. Hátrakorcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással - versenyszerűen is. Koszorúzás hátra. Fordulatok jobbra, balra.

streetball:

kosárra dobások, „királyozás”, 2:2, 3:3 elleni játék.

<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenció ismeretek átadása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.</p> <p>A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről.</p> <p>Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Előre- és hátrakorcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, egészségvédő hatás, rekreáció.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 21 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Önvédelem, önvédelmi fogások</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeret-</p>

<p>Ütések, rúgások védeése, háritása.</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Különböző eséstechnikák</p> <p>Tompítások, esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Társas rávezető gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok).</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Páros küzdőjátékok. Állásban végzett játékok.</p> <p>Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</p> <p>A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.</p> <p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találhatnak védelmi eszközt.</p> <p>A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	<p>tek, testi és lelki harmónia.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>háritás, kivédés, karlefogás, karlezárással, karfelütés, mögékerülés, kiemelés.</p>

A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén

Természetes és nem természetes mozgásformák

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása (zenére is).

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Sportjátékok

Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.

Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.

Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

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

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

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

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.

Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

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

Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivételében és a zenével összhangban történő végrehajtása.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben űzhető sportok

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban a tapasztalatban és motivációban erősödés.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete.

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alapttechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

Továbbhaladás feltételei

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.

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

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás.

Csapatjátékban együttműködés célszerű alkalmazása. Biztos labdakezelés.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

8. évfolyam

Az évi órakeret felosztása

Tematikai egység	óraszám	Tematikai bontás	óraszám bontva
Természetes és nem természetes mozgásformák	17	rendgyakorlatok	1
		gimnasztika	6
		képességfejlesztés	6
		játékok	2
		prevenció	2
Sportjátékok	60	labdarúgás	15
		röplabda	15
		kosárlabda	15
		kézilabda	15
Atlétika jellegű feladatok	30	futások	15
		ugrások	15
		dobások	15
Torna jellegű feladatok	26	fiúknak talaj, gyűrű, ugrás	20
		lányoknak talaj, gerenda, ugrás, RG	20
		tánc, ritmikus gyakorlatok	6
Alternatív környezetben űzhető sportok	26	görcsolya	2
		labdás játék: röplabda	5
		tollslabda	4
		floorball	2
		futsal	5
		téli sport (korcsolya)	2
		streetball	5
speed stacks, kötélugrás	1		
Önvédelmi és küzdőfeladatok	21	grundbirkózás	12
		páros és küzdő játékok	9
Összesen:	180		180

Részletes tanterv

Tematikai egység	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 17 óra
Előzetes tudás	A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8-10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.	

	<p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Rendgyakorlatok</p> <p>Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával. Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.</p> <p>Gimnasztika</p> <p>Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8-16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása (zenére is) futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinezetikus differenciáló képesség fejlesztése.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító esz-</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>közökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok.</p> <p>Motoros, illetve fitnesz tesztek végrehajtása</p> <p>Ebben az évfolyamban végzett teljesítmény szint felmérések leírásait külön mellékletben lehet olvasni.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.</p> <p>A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.</p> <p>Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.</p> <p>Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása.</p> <p>Az izomegyensúly fogalmának feltárása.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, egészségtudatos magatartás, ellenjavallt gyakorlat

Tematikai egység	Sportjátékok	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indoklása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték-</p>	

	tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</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><i>Kosárlabdázás</i></p> <p><u>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</u> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p><u>Labdás technikai gyakorlatok:</u> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Átadások, átvételek: Bejátszás befutó társnak. Hármás-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban.</p> <p><u>Taktikai gyakorlatok:</u> Emberfogásos védekezés: Labdavezető játékos védeése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.</p> <p><u>Játékelemek alkalmazása:</u> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1, 3:2 elleni játék. Befutások, 1:1 elleni játékadogatóval.</p> <p><u>Képességfejlesztés</u> Kondicionális képességek és koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, az összjátékban való részvétel eredményeként.</p> <p><u>Játékok, versengések</u> A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.</p> <p><u>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</u> Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.</p> <p><i>Röplabdázás</i></p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

Labdás technikai gyakorlatok:

A tanult játékelemek tökéletesítése. Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

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

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

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

Taktikai gyakorlatok:

Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

Képességfejlesztés:

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

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

Játékok, versengések:

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

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

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

Kézilabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok:

Indulócelek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.

Labdás technikai gyakorlatok:

Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.

Kapura lövések: Átlövés felugrással. Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel. Ejtés.

Kapusmunka:

7 méteres védeése.

Taktika:

Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

Képességfejlesztés:

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

Játékok, versengések:

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

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

Labdarúgás

Labdás technikai gyakorlatok:

Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával.

Labdalevétel: Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás.

Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel különböző irányból érkező labdával.

Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel.

Fejelés felugrással.

Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással.

Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása.

Kapusmunka:

guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.

Taktikai gyakorlatok:

Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés.

Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

Képességfejlesztés:

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

Játékok, versengések:

Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

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

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó

<p>játékvezetési ismeretek.</p> <p>A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.</p> <p>A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>ráfordulás, adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, ütés-sáncolás fedezése, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, üres helyre helyezkedés, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Atlétikai jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 30 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok: A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 40/60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások: Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás flopp technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobások: Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy távolba és célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra. Vetések negyed- és egész fordulattal, a pördület iskolázása. Kislabdahajítás nekifutással ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés becsúzással (jobb és bal kézzel is).</p> <p>Képességfejlesztés: Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsuló fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal, súlygolyó lökésekkel.</p> <p>Játékok, versengések: Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

<p>formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.</p> <p>Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akarat tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben.</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.</p> <p>Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>flopp technika, ötös lépésritmus, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Torna jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 26 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből és gimnasztika, talajgyakorlat elemeiből 2-4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal (zenére is).</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika és szertorna egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, lányoknak gerendán, fiúknak gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p>	

	<p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Torna:</i></p> <p><u>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</u></p> <p>Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 3-4 rész, fiúknak: 4-5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3-4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p><u>Függésgyakorlatok:</u></p> <p>Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötél/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek egy és két kötél (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lefüggés, lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.</p> <p><u>Egyensúlyozó gyakorlatok:</u></p> <p>Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánozó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármás lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.</p> <p><i>Zenés torna:</i> (lányoknak)</p> <p>Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.</p> <p><i>Képességfejlesztés:</i></p> <p>Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és szoren</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekevény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támasz helyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők, -hajlítók, törzsfeszítő, -hajlító, könyökizület-feszítők, -hajlítók). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések:

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

Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetség gondozás a torna sportágban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

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

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.

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

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

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.

A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.

Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.

A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései.

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

Kulcsfogalmak/

Futólágos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés,

fogalmak	guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.
-----------------	---

Tematikai egység	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 26 óra
Előzetes tudás	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárás feltételek melletti testmozgás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok teremben, szabadban, havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; Egyéb szabadidős tevékenységek.</p> <p>Ugrókötelgyakorlatok:</p> <p><i>Fordulatok:</i> 2x180 fok fordulat (egy oldallengetés közben 180 fok fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180 fok fordulat, majd kötélahajtás előre a láb alatt. Kötélahajtás előre hátra. Kereszt, oldal kereszt, haránt áthajtás, előre hátra. Kemence, AS áthajtás. Gyorsasági futás 1 kötéllal. Gyorsasági futás DD-ben. Váltó versenyek ugrókötéllal.</p> <p>Páros gyakorlatok 1kötéllal.Páros átugrások 1 kötéllal.</p> <p>Ügyességi gyakorlatok, szökdelések különböző formában, akrobatikus elemek nagy kötéllal és DD-ben.</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

floorball:

Labdavezetések, kapura lövések, 3:3 elleni játékok, passzolások, kapura vezetések egyénileg, párban. Floorball kispályás és nagypályás szabályok, eszközök ismerete.

tollaslabda, tenisz, asztalitenisz:

Mérkőzések és azok szabályai folyosón, teremben és szabadban felállított játéktereken. Alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

futsal:

passzolási, kapura rúgási feladatok védőkkel szemben, mérkőzések, évfolyam és iskolai bajnokságok.

speed staks:

alapsorozatok tökéletesítése, időmérők használata, váltóversenyek, páros versenyek, szabadstílusú sorozatok egyéni ötletek alapján, zenére koreografált csoportos gyakorlatok

téli sportok:

Korcsolyázás

Siklások egy lábon, váltott lábbal, ellökéssel; guggolásokkal.

Elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás.

Előrekorcsolyázás egyéni és páros gyakorlatokban, szlalom korcsolyázás; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával.

Hátrakorcsolyázás: lépegetéssel hátrafelé; állásban, guggolásban; folyamatosan. Ívben korcsolyázás: tárgyak, társak megkerülése lendületes korcsolyázással. Koszorúzás előre: szlalom korcsolyázás tárgyak, társak között; koszorúzás nyolcas alakzatban; koszorúzás kijelölt kör területén. Megállás. Hátrakorcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással - versenyszerűen is. Koszorúzás hátra. Fordulatok jobbra, balra.

streetball:

kosárra dobások, „királyozás”, 2:2, 3:3 elleni játék.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között úzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenció ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és

<p>tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.</p> <p>A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről</p> <p>Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Előre- és hátrakorcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, egészségvédő hatás, rekreáció.</p>

<p>Tematikai egység</p>	<p>Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 21 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.</p> <p>Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.</p> <p>Néhány egyszerű önvédelmi fogás.</p> <p>A test-test elleni küzdelem.</p> <p>Az érzelmek és az agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.</p> <p>Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p> <p>A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.</p> <p>A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Földharc technikák:</p> <p>Leszorítás technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini földharc küzdelmek.</p> <p>Dobás technikák:</p> <p>Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás, nagy csípődobás.</p> <p>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába: nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás. Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához</p>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúzsások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok).</p> <p>Játékok, versengések</p> <p>Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</p> <p>A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.</p> <p>A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.</p> <p>Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találhatnak védelmi eszközt.</p> <p>A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>leszorítás, nagy külső horogdobás, nagy csípődobás, földharc, állásküzdelem, helyzetmegítélés, túleröltetés, küzdőmódok.</p>

A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyam végén

Természetes és nem természetes mozgásformák

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása (zenére is).

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Sportjátékok

Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.

Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.

A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.

Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése.

Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

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

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

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

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.

Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

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

Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivételében és a zenével összhangban történő végrehajtása.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben üzhető sportok

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban a tapasztalatban és motivációban erősödés.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete.

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.

Állasküzdelemben jártasság.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

Továbbhaladás feltételei

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

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

Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

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

Labdás játékokban helyes technika alkalmazása, taktikai képesség alapvető szintje.