**BAJAI III. BÉLA GIMNÁZIUM**

**helyi tanterve**

**(4 osztályos)**

**TESTNEVELÉS ÉS SPORT**

A harmadik nevelési-oktatási szakaszba lépve az előző években megkezdett sokoldalú alapozó és sportági jellegű pszichomotoros, kognitív, affektív-emocionális irányú képzés tovább folytatódik. A testnevelés – szenzitív időszakokhoz igazított – tartalmi kerete a mozgáshoz fűződő felnőttkori pozitív viszonyulást, az egészségtudatos magatartás igényének, napi életritmusba ágyazott struktúrájának kiépülését teszi lehetővé. A Nat-ban megfogalmazott nevelési célok mentén az Európai Unió által kialakított kulcskompetenciák kialakítása a középfokú nevelési-oktatási szakaszban is folytatódik, a Nat-ban meghatározott tanulási kompetencia-összetevők fejlesztésével.

A testnevelés tanulása során kiemelt szerepet kap a testi-lelki egészségre nevelés, ezen belül az egészségtudatos magatartás kialakítása, a primer prevenció jelentőségének, módszereinek hangsúlyozása, a mindennapi stresszel történő megküzdés pozitív stratégiáinak elsajátítása, tudatos alkalmazása. Az egyéni érdeklődéshez, adottságokhoz igazodó önálló mozgásprogramok kialakítása a konstruktív tanulás alapelvén keresztül realizálódik, mely az autonóm tanulásra és tudatos életpálya-építésre nevelés célját valósítja meg. A testnevelés sajátos társas környezetben megvalósuló mozgástartalmai az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelik a tanulókat a társas kapcsolataikban.

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótényezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képesség-összetevőket, azok jelentőségét az egészségmegőrzésben. Tudatos lépéseket tesz egészsége megőrzése érdekében, amelynek megvalósításához a sport eszközrendszerének felhasználását stratégiai fontosságúnak tartja. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai birtokában képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végez. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.

A korosztály kondicionális fejlesztésében kiemelt szerepet kap a teljes nevelési szakaszon átívelő aerob állóképesség-fejlesztés, melynek módszereit, különböző lehetséges mozgásformáit, a biztonságos fejlődést elősegítő alapelveit, eljárásait megismeri és egyre tudatosabban alkalmazza.

A kondicionális képesség fejlesztésénél figyelembe kell venni a nemi különbségekből fakadó biológiai-élettani eltéréseket. Míg a fiúk esetében a szervezetben lezajló változások kedvezően hatnak a teljesítmény fejlődésére, a lányok helyzetében a 15-16 éves korra elért teljesítmény maximum szinten tartása is relatív fejlődésként értelmezhető, mivel fejlesztő hatások nélkül jelentős a visszaesés mértéke.

A koordinációs képesség fejlesztésében a 15–18 éves kor a differenciáló-irányító képesség fejlődésének kiemelt szenzitív időszaka. Ez elsősorban a nyílt jellegű mozgásvégrehajtások során megmutatkozó kreativitásban, a játékszituációkhoz történő gyors alkalmazkodásban ölt testet.

A tanulási terület nevelési-oktatási stratégiájában egyre fontosabb szerepet játszanak az egyéni tanulási útvonalakra épülő, kognitív dominanciájú, tanulóközpontú indirekt módszerek. Itt fokozatosan megjelenik a tanulók által szervezett, tervezett tanulás.

A tanár-diák kapcsolatokban egyre kevésbé a hierarchián alapuló tekintélyelvű, mindinkább a mentor jellegű viszony kap hangsúlyos szerepet. A korosztály nevelését koordináló pedagógiai kultúra legfontosabb részét továbbra is a tanulók pozitív énképét, önismereti folyamatait alakító, a pedagógustól érkező formatív értékelés képezi, melyet az ön- és társértékelés egészít ki.

A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpikonjainak megismerésével a tanulókat az általános iskolában megkezdett személyiségformáló tevékenység folytatásaként a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás kiemelt szerepet kap.

A digitális technológiák segítségével a tanulói teljesítmények monitorozásán keresztül erősíthetjük a tanulói motivációt és igényt az egészségorientált fittségösszetevők fejlesztésére. A technológia adta lehetőségek további felhasználásával az elméleti ismeretek elmélyítésére nyílik mód, különböző projektek megvalósításával, az aktív tanulás alapelvét követve.

A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

**A tanulás kompetenciái**: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

**A kommunikációs kompetenciák**: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

**A digitális kompetenciák**: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek ‒ digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás ‒ fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

**A matematikai, gondolkodási kompetenciák**: A motoros tanulás során elsősorban a cselekvéses tényező dominál, de a hatékonysága és eredményessége – a verbális metódusok által – a kognitív komponensektől is függ. A beszéd és a gondolkodás kapcsolata révén válik lehetővé a motoros tevékenységekkel összefüggő ismeretek és tapasztalatok tárolása, felidézése. A nyelvhasználat teszi lehetővé a mozgásos cselekvéstanuláshoz szükséges ideomotoros kép, a gondolati modell kialakítását, tervezését. A kreatív feladatmegoldásokon alapuló problémamegoldó gondolkodás egyaránt megjelenik a nyílt jellegű mozgáskészségek (pl. sportjátékok) változatos döntéshozatali játékhelyzeteiben és a kognitív típusú testnevelési játékokban (pl. táblajátékok mozgásos változatai).

**A személyes és társas kapcsolati kompetenciák**: A testnevelés tantárgy a személyes és társas kompetenciák fejlesztésének egyik terepe. Az iskolának fejlesztenie szükséges a szomatikus egészséggel, a társas-érzelmi jólléttel, a biztonsággal kapcsolatos kompetenciákat. A fejlesztés kiterjed a testi jóllét és a motoros teljesítőképesség kialakítására is. A tantárgy tanulásának és tanításának jelentős közösségfejlesztő hatása van. Külön kiemelendők a csapatsportokban fontos szerepet játszó együttműködési formák, a közösséget alakító tényezők (a közös célkitűzések, a közös gyakorlás élménye, a teljesítmény egyént és csapatközösséget formáló szerepe, a csapaton belüli összetartozás és egymásrautaltság stb.).

**A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái**: Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

**Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák**: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljesség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotóniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkészség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítania a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokolttá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

A fő célok mellett kiemelt részcél a 15–18 éves korosztály körében nagyobb arányban megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal és belgyógyászati betegségekkel rendelkező tanulók adaptív testedzésének, mozgásműveltségük bővítésének biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és tudatos, rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása. A tanulók kiválaszthatják a betegségüktől, elváltozásuktól függetlenül végezhető különböző testgyakorlatokat, szabadidős és sportjátékokat.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése, ami egyre növekvő tanulói felelősségen alapuló eljárások (ön- és társértékelés) megjelenésével válik módszertanilag változatos repertoárrá. A teljesítmények méréséhez ebben az életkori szakaszban is fontosak a különböző kritériumokra vagy normákra vonatkoztatott pontérték-táblázatok, melyeket a tanulók tudatosan nyomon követnek, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények nem lehetnek kizárólagos eszközei a tanulói teljesítmény értékelésének. A motoros tanulói teljesítmények mellett az értékelés részét képezik még az érzelmi-akarati tényezők is. A minősítésbe beszámítható a tanuló által önállóan választott és rendszeresen gyakorolt szabadidős vagy versenyszerű sporttevékenység, valamint a különböző sporteseményeken való szurkolói, szervezői és versenybírói aktivitás. Ez nemcsak emocionális, hanem pedagógiai és sportszakmai kérdés is.

**A témakörök áttekintő táblázata:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Témakör neve** | **Javasolt óraszám** |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 48 |
| Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 70 |
| Torna jellegű feladatmegoldások | 40 |
| Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható) |
| Sportjátékok | 80 |
| Testnevelési és népi játékok | 24 |
| Önvédelmi és küzdősportok | 20 |
| Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 68 |
| Úszás | 10 |
| **Összes óraszám**: | 360 |

A NAT 2020-as javaslata témaköri bontásban.

**9. évfolyam**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Sportjátékok** | **Órakeret 40 óra** |
| **Előzetes tudás** | Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.  Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.  Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.  Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.  Sportszerűség, a szabálykövető magatartás. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A kosárlabdára, röplabdára, labdarúgásra vonatkozóan:  Az új játékfeladatokban, játékszituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.  A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.  A játékszituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| **Kosárlabda, röplabda, labdarúgás, floorball**  MOZGÁSMŰVELTSÉG  A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok  *Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok*  A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.  Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.  A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.  A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.  Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játékai: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.  Kosárlabda, röplabda gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.  A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.).  Bonyolultabb ‑ kooperatív, kreatív ‑ testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás).  A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok.  *Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással*  A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: kosár-és röplabda specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.  Kosár-és röplabda technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban. | *Matematika:* logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. |
| Kosárlabdázás  *Technikai elemek*  Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.  *Taktikai elemek*  Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.  Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.  Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban.  Röplabda  *Labdás technikai gyakorlatok,tanult játékelemek tökéletesítése*.  *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.  *Technikai elemek* *optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal.*  A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban.  *Támadás és védekezés alapvető megoldásai*  2−3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).  Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.  Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.  Játékszituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játékszituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.  Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal. | *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia*.*  *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok*.* |
| Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.  Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.  A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játékszituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.  Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.  Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.  Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | felső egyenes nyitás,nyitásfogadás,feladás,halászás,elzárás,lerohanás,játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Torna jellegű feladatmegoldások** | **Órakeret 20 óra** |
| **Előzetes tudás** | Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.  Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.  A kötél biztonságos mozgatása.  A szabályok érthető megfogalmazása.  A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az iskolai tornajellegű feladatok, során a reális énkép további alakítása.  A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.  Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.  Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése. Kötélmászás oktatása, gyakoroltatása | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| Torna – iskolai sporttorna  Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. **Talajon és korláton, gerendán,a** korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.  Ugrókötélgyakorlatok: 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélhatás előre a láb alatt.  *Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna,*  *Tartásos gyakorlatelemek végzése:* tarkóállás, fejállás, futólagos kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, hidak.  *Mozgásos gyakorlatelemek végzése:* gurulóátfordulások különböző irányokba, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában ésdifferenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). 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.  Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése ‑ differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.  A gyakorlatbemutatás rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.  *Szertorna*  Gerendán és korláton: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással. | *Fizika:* egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye. |
| *Szertorna fiúk számára*  *Korláton gyakorlás* – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás felkarfüggésbe, kanyarlati leugrás.  *Szertorna lányok számára*  *Gerendán gyakorlás* – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba,térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.  *Szertorna* – *szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás*  Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.  Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.  Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.  Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. |  |
| Ritmikus gimnasztika lányok számára  Az 5–8. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.  Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.  *Szabadgyakorlatok*  *Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:*  lábujjállások, terpeszállások, hajlított- és guggolóállások, lépő és kilépő állások, támadó- és védőállások, lebegő- és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.  *Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:* Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.  Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.  változatos szabadgyakorlati formák felhasználásával.  Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz tanári irányítással (1 perc). | *Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.  *Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély. |
| ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.  A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.  A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.  A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.  A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).  Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete. | *Ének-zene:* ritmus és tempó. |
|  | *Vizuális kultúra*: reneszánsz, barokk*.*  *Földrajz:* Magyarország tájegységei*.*  *Etika:* társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak**/ **fogalmak** | Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Atlétika jellegű feladatmegoldások** | **Órakeret 35 óra** |
| **Előzetes tudás** | A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.  A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.  Váltás alsó botátadással.  Távolugrás guggoló technikája.  Kislabdahajítás beszökkenéssel.  Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.  Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.  Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások, rajtok  *A képességfejlesztés gyakorlatai*  Az 5‑8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.. Tartós és résztávos állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.  *A sportági technika gyakorlása*  Futások 30‑60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.  A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.  *Játékok és versenyek*  Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.  Ugrások, szökdelések  *A képességfejlesztés gyakorlatai*  az 5‑8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.  *A sportági technika gyakorlása*  Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.  Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.  Az átlépő technika végrehajtása 5‑7 lépéses íven történő nekifutás.  A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.  *Játékok és versenyek*  Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.  Dobások  *A képességfejlesztés gyakorlatai*  Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.  *A sportági technika gyakorlása*  Célba és távolságra dobások hajító, lökő mozdulattal .  Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete.  A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.  Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.  Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében.  *Játékok és versenyek*  Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerrel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.  Dobóiskolai versengések.  *Bemelegítési modellek* gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.  A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.  A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.  A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.  Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.  Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.  A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete. | *Ének-zene:* ritmus-gyakorlatok*.*  *Biológia-egészségtan:* aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság.  *Földrajz:* térképismeret.  *Ének-zene:* ritmusok.  *Informatika:* táblázatok, grafikonok. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák** | **Órakeret 34 óra** |
| **Előzetes tudás** | Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.  Balesetmentesen végzett, kevéssé ismert, szokatlan sportmozgások.  A természetben űzhető sportok alapszabályai.  A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Túrázás- a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése.  Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére.  A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal.  A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Túrázás sportági mozgásműveltségének fejlesztése, korcsolyázás, nordic walking, kerékpározás, szabadtéri gyaloglás, streetball, kajak-kenu, sárkányhajó, tollaslabda, asztalitenisz  Az 5‑8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.  *Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés*  Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás ‑ laza tanári kontrollal.  A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.  Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.  Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.  *Technika és taktika gyakorlása*  Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségekhez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.  Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.  Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.  Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.  Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.  Prevenciós és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása. | *Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.  Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez  Az 5‑8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.  Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.  Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevétele mellett történik.  Grundbirkózás  A 7‑8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.  Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.  Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).  A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.  A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.  A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége.  A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett. | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúra.  *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek mozgékonysága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia*.*  *Etika:* a másik ember tiszteletben tartása. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Úszás** | **Órakeret 5 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása. IKT órák keretében. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | IKT órákon:  Az úszás prevenciós és rekreációs előnyeinek tudatosítása. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
|  |  |
| A vízből mentés felelősségének, veszélyeinek és szabályainak, pontos menetének ismerete.  A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, IKT órákon. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Felelősség,életmentés. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Gimnasztika és rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció** | **Órakeret 24 óra** |
| **Előzetes tudás** | Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.  Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.  A prevenció tágabb értelmezése.  A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.  Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.  A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.  A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás). | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.  Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.  Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Bemelegítés  Általános bemelegítő mozgássor gyakorlása (futás, hajlítások, nyújtások, lendítések stb.).  Fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.  Stretching gyakorlatok bemelegítő és levezető jelleggel.  A sportági területeken tanult speciális bemelegítések ismétlése.  Edzés, terhelés  A keringési rendszer terhelése megfelelő munkapulzusérték mellett, és a pulzus idősoros mérése (nyugalmi pulzus, munkapulzus, felső érték stb.).  Az intenzitás, ismétlésszám és a pihenőidő változtatása, hatása a terhelésre.  A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.  A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.  Részben önálló mozgásprogram-tervezés.  Testépítés – a főbb izomcsoportok izolált hatású gyakorlatai.  Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében – egyszerű edzéstervek a gyengeségek felszámolására.  Edzés korszerű (alternatív) eszközökkel, erőgépekkel, fitneszgépekkel.  Nemek közötti eltérések megjelenítése az edzésaktivitásban.  Gyakorlás az állapotfelmérés adataira épített célokért az edzettség fejlesztése, megőrzése érdekében.  Köredzés változatos mintákkal, 4−6 feladattal. | *Biológia-egészségtan:* ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés. |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Gimnasztika  *Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok*  Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.  *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok*  8−16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.  Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.  A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése.  64 ütemű szabadgyakorlat gyakorlás, bemutatás; egyéni, páros bemutatás  A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.  *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok*  Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítésére a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.  Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal. |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | | **Testnevelési és népi játékok** | | **Órakeret**  **12** |
| **Előzetes tudás** | 1. Önálló játékfeladatok: ide tartoznak azok a feladatok, amelyek megoldását minden játéknak biztosítania kell;  * életkornak megfelelő testi fejlettség; * egészség; * életkornak megfelelő fizikai és szellemi képesség, erkölcsi, akarati és jellembeli tulajdonságok; * életkornak megfelelő mozgásműveltség; * mozgásszükséglet iránti igény kialakulása;   A többi testgyakorlati ág oktatásához kapcsolódó játékfeladatok;   * a testnevelési játékok adjanak segítséget előkészítő, rávezető, gyakoroltató jelleggel a középiskolai tantervben előírt testgyakorlati ágak mozgásanyagához oktatásához; * sportág specifikus képességek, készségek megalapozása; | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemezze;  A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.  A testi és az értelmi nevelés nélkülözhetetlen eszköze legyen;  A pozitív jellembeli tulajdonságok fejlesztésének egyik fontos eszköze legyen;  Sokoldalú hatás: életre, munkára, honvédelemre neveljen;  Aktivizáljon, fiziológiai hatások is érvényesüljenek;  A játék segítségével megismerést, képet adjon a pedagógus számára tanítványairól;  Fejlesztési célok:  -Testi nevelés; értelmi nevelés; erkölcsi nevelés, esztétikai nevelés, politechnikai képzés, munkára nevelés. | | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelménye** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása.  A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.  Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.  A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon).  Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak, fogalmak** | szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, kooperativitás, kreativitás, problémamegoldó gondolkodás, erősítő, fejlesztő, gyakorló, előkészítő. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a 9.évfolyam végén** | *Sportjátékok*  Kosárlabda és röplabda technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.  Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.  A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.  A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.  Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.  Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.  *Torna jellegű feladatok* A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.  A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.  *Atlétika jellegű feladatok*  Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.  A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.  A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.  *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*  Méta floorball,úrázás,kispályás labdarúgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.  Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.  Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.  Szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.  *Önvédelmi és küzdősportok*  Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.  A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.  Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.  *Úszás*  Egy választott úszásnemhez tartozó 5 szárazföldi képességfejlesztő gyakorlat bemutatása.  Az amatőr versenyekhez elegendő versenyszabályok ismerete.  A vízből mentés veszélyeinek, pontos menetének felsorolása.  *Gimnasztika, rendgyakorlatok- prevenció, relaxáció*  Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatanak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.  A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.  A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.  A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.  A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültségszabályozásban. |

**10. évfolyam**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Sportjátékok** | **Órakeret 40 óra** |
| **Előzetes tudás** | Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.  Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.  Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.  Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.  Sportszerűség, a szabálykövető magatartás. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A kosárlabdára, röplabdára, labdarúgásra vonatkozóan:  Az új játékfeladatokban, játékszituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése.  A sportjáték-specifikus képességek megerősítése.  A játékszituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| **Kosárlabda,röplabda, labdarúgás, floorball**  MOZGÁSMŰVELTSÉG  A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok  *Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok*  A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése.  Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel.  A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése.  A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a labda megszerzéséhez.  Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játékai: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal.  Kosárlabda,röplabda gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is.  A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.).  Bonyolultabb ‑ kooperatív, kreatív ‑ testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás).  A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok.  *Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással*  A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: kosár-és röplabda specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai.  Kosár-és röplabda technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban. | *Matematika:* logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. |
| Kosárlabdázás  *Technikai elemek*  Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.  *Taktikai elemek*  Kisebb csapatrészekben azonos létszámmal egymás elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, félpályás és egészpályás gyakorlatokkal.  Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben.  Emberfogás, területvédekezés. Ötletjáték támadásban.  Röplabda  Labdás technikai gyakorlatok  *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  Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.  Játékok és versengések  2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.  *Technikai elemek* *optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal*  A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban.  *Támadás és védekezés alapvető megoldásai*  2−3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).  Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.  Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.  Játékszituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játékszituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.  Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal. | *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia*.*  *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok*.* |
| Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása.  Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.  A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játékszituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során.  Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében.  Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.  Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Egyenes leütés,játékrendszer, taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia, megegyezésen alapuló játék. Egyenes leütés,feladás,sáncolás.2:1;3:2 elleni játék,halászás,elzárás,lerohanás. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Torna jellegű feladatmegoldások** | **Órakeret 20 óra** |
| **Előzetes tudás** | Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás.  Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.  A kötél biztonságos mozgatása.  A szabályok érthető megfogalmazása.  A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az iskolai tornajellegű feladatok, során a reális énkép további alakítása.  A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása.  Szabadabb és differenciáltabb önálló részvétel, az alkotókészség, kreativitás fejlesztése a gimnasztika, torna, Az esztétikus mozgás, a feszes, megtartott testmozgás további javítása. A test térbeli, időbeli és dinamikai érzékelésének, valamint a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának továbbfejlesztése.  Az ismeretek körének bővítése az adott versenysportágak hazai élvonaláról, ennek révén a nemzeti öntudat fejlesztése.  Kötélmászás oktatása, gyakoroltatása | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| Torna – iskolai sporttorna  Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. **Talajon és korláton,gerendán,a** korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.  Ugrókötélgyakorlatok: 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélhatás előre a láb alatt.  *Akrobatikus gyakorlatok – talajtorna,*  *Tartásos gyakorlatelemek végzése:* tarkóállás, fejállás, futólagos kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, hidak.  *Mozgásos gyakorlatelemek végzése:* 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 testtelgurulóátfordulások különböző irányokba, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában ésdifferenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).  Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése ‑ differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.  A gyakorlatbemutatás rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.  *Szertorna*  Gerendán és korláton: egységesen az alapformában, differenciáltan a variációkban és az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással. | *Fizika:* egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye. |
| *Szertorna fiúk számára*  *Korláton gyakorlás* – terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás felkarfüggésbe, kanyarlati leugrás.  *Szertorna lányok számára*  *Gerendán gyakorlás* – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba,térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.  *Szertorna* – *szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás*  Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Az 5–8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első és második ív növelése.  Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz.  Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása.  Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba. |  |
| Ritmikus gimnasztika lányok számára  Az 5–8. osztályokban megfogalmazott követelményeken nehézségben túlmutató követelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.  Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.  *Szabadgyakorlatok*  *Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:*  lábujjállások, terpeszállások, hajlított- és guggolóállások, lépő és kilépő állások, támadó- és védőállások, lebegő- és mérlegállások, nyújtott és hajlított ülések, lebegő ülések, térdelések, térdelőmérlegek, fekvések, kéz és lábtámaszok, ujj- és kartartások és mozgások (lebegtetések, ejtések, fordítások, hullámok), statikus és dinamikus törzsmozgások és lábmozgások.  *Fő mozgások alapformái ismétlése, és új, összetett formák gyakorlása:* Testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, ugrások (öt alapforma megkülönböztetése), egyensúlyhelyzetek, forgások, hullámok.  Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a | *Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.  *Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély. |
| ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.  A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások, frusztrációk megfogalmazásának képessége (önreflexió), átélése és tudatos felvállalása.  A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.  A társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása.  A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).  Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete. |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak**/ **fogalmak** | Szaknyelvi kifejezés, elem, vezényszó. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Atlétika jellegű feladatok** | **Órakeret 35 óra** |
| **Előzetes tudás** | A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája.  A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.  Váltás alsó botátadással.  Távolugrás guggoló technikája.  Kislabdahajítás beszökkenéssel.  Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.  Az emberi teljesítőképesség jelenlegi határainak viszonyítása a saját teljesítményhez, ennek révén az önismeret fejlesztése. Az egyéni teljesítmény túlszárnyalására ösztönzés.  Az általános atlétikus képességek továbbfejlesztése, a más sportágakban történő alkalmazhatóság érdekében is. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások, rajtok  *A képességfejlesztés gyakorlatai*  Az 5‑8. osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával.. Tartós és résztávos állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.  *A sportági technika gyakorlása*  Futások 30‑60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.  A tartós futás technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében.  *Játékok és versenyek*  Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.  Ugrások, szökdelések  *A képességfejlesztés gyakorlatai*  az 5‑8. osztályban végzett ugróiskolai feladatok továbbfejlesztése, koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban, egylépéses sorozatelugrás, illetve kétlépéses sorozat felugrás.  *A sportági technika gyakorlása*  Az ugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.  Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.  Az átlépő technika végrehajtása 5‑7 lépéses íven történő nekifutás.  A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.  *Játékok és versenyek*  Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.  Dobások  *A képességfejlesztés gyakorlatai*  Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.  *A sportági technika gyakorlása*  Célba és távolságra dobások hajító, lökő mozdulattal .  Hajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete.  A háttal felállásból történő lökés technikájának ismerete.Súlylökés becsúszással.  Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával.  Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál, szerepük a jobb eredmény elérésében.  *Játékok és versenyek*  Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerrel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.  Dobóiskolai versengések.  *Bemelegítési modellek* gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete.  A középtávok állórajtra vonatkozó szabályainak, a köríven futás szabályszerűségeinek, a repülőrajt előnyeinek ismerete.  A savasodás jellegzetes hatásainak és annak teljesítőképességre gyakorolt hatásának ismerete. Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.  A nekifutás jellemzőinek ismerete távol- és magasugrásnál.  Az ugrószámok főbb szabályainak és a sérülések megelőzésének ismerete.  Az ideális kirepülési szög szerepe a jobb eredmény elérésében. A dobások főbb versenyszabályainak és balesetvédelmi, biztonsági rendjének ismerete.  A magyar olimpiai futó-, ugró- és dobóeredmények ismerete. | *Ének-zene:* ritmus-gyakorlatok*.*  *Biológia-egészségtan:* aerob, anaerob energia-nyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság.  *Földrajz:* térképismeret.  *Ének-zene:* ritmusok.  *Informatika:* táblázatok, grafikonok. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság; lépéshossz, lépésfrekvencia; irambeosztás, pihenőidő; ugróláb, lendítőláb, felugrás, elugrás; optimális sebesség, maximális sebesség; súlypont, szögsebesség, pördület, fordulat, hatás-ellenhatás, belső ritmus, dinamizmus. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Alternatív és szabadidős mozgásformák** | **Órakeret 34 óra** |
| **Előzetes tudás** | Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.  Balesetmentesen végzett, kevéssé ismert, szokatlan sportmozgások.  A természetben űzhető sportok alapszabályai.  A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Túrázás- a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése.  Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére.  A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal.  A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Túrázás sportági mozgásműveltségének fejlesztése, korcsolyázás, nordic walking, kerékpározás, szabadtéri gyaloglás, streetball, kajak-kenu, sárkányhajó, tollaslabda, asztalitenisz mozgásműveltségének fejlesztése  Méta,floorball,kispályás labdarúgás,túrázás sportági mozgásműveltségének fejlesztése.  Az 5‑8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.  *Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés*  Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás ‑ laza tanári kontrollal.  A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.  Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.  Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.  *Technika és taktika gyakorlása*  Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségekhez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.  Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságnak a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.  Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.  Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.  Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.  Prevenciós és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása. | *Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.  Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdésekhez  Az 5‑8. osztályos mozgásfeladatok variációinak gyakorlása, továbbfejlesztésük. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása.  Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan.  Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevétele mellett történik.  Grundbirkózás  A 7‑8. osztályos kerettantervben felsorolt fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása.  Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.  Az eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok ismerete (tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda).  A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.  A küzdőfeladatok közben felmerülő saját és társas problémák konstruktív megoldása, és az ellentmondásos helyzetek szabálytudatos kezelése.  A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége.  A felmerülő vitákban érvelés a sportszerű magatartás mellett. | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúra.  *Biológia-egészségtan:* izmok, ízületek mozgékonysága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia*.*  *Etika:* a másik ember tiszteletben tartása. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Úszás** | **Órakeret 5 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása. IKT órák keretében. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | IKT órákon:  Az úszás prevenciós és rekreációs előnyeinek tudatosítása. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| A vízből mentés felelősségének, veszélyeinek és szabályainak, pontos menetének ismerete.  A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, IKT órákon. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Felelősség,életmentés. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Gimnasztika, és rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció** | **Órakeret 24 óra** |
| **Előzetes tudás** | Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.  Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.  A prevenció tágabb értelmezése.  A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.  Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.  A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.  A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás). | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő élettani, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.  Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.  Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Gimnasztika  *Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok*  Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.  *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok*  8−16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.  Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.  A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése.  64 ütemű szabadgyakorlat gyakorlás, bemutatás; egyéni, páros bemutatás  A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.  *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok*  Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítésére a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.  Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal. | *Biológia-egészségtan:* ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés. |
| Motoros tesztek – központi előírás szerint.  Az egészséges test és lélek megóvása.  A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.  Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok:  Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására.  A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok megfogalmazása, felismerése, helyes kivitelezése, a helytelen kijavítása.  A gerinckímélet lényegének ismerete a testnevelési és sportmozgásokban.  A házi és kerti munkák gerinckímélő módjainak ismerete.  A gerincsérülések leggyakoribb fajtáinak ismerete.  Törekvés az önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélésére, a kudarc elfogadására és az azzal való megküzdés a teljesítmény részeként értelmezése.  A saját test szemlélése, elfogadása, változásainak követése, kommunikációja mint a műveltségterületi kommunikáció része.  A serdülőkor specifikus feszültségei és érzelmi hullámzásai felismerése, és a sport általi oldás elfogadása.  Felelősségvállalás kimutatása a társak egészséges életmódja iránt**.** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | | **Testnevelési és népi játékok** | | **Órakeret**  **12** |
| **Előzetes tudás** | 1. Önálló játékfeladatok: ide tartoznak azok a feladatok, amelyek megoldását minden játéknak biztosítania kell;  * életkornak megfelelő testi fejlettség; * egészség; * életkornak megfelelő fizikai és szellemi képesség, erkölcsi, akarati és jellembeli tulajdonságok; * életkornak megfelelő mozgásműveltség; * mozgásszükséglet iránti igény kialakulása;   A többi testgyakorlati ág oktatásához kapcsolódó játékfeladatok;   * a testnevelési játékok adjanak segítséget előkészítő, rávezető, gyakoroltató jelleggel a középiskolai tantervben előírt testgyakorlati ágak mozgásanyagához oktatásához; * sportág specifikus képességek, készségek megalapozása; | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemezze;  A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.  A testi és az értelmi nevelés nélkülözhetetlen eszköze legyen;  A pozitív jellembeli tulajdonságok fejlesztésének egyik fontos eszköze legyen;  Sokoldalú hatás: életre, munkára, honvédelemre neveljen;  Aktivizáljon, fiziológiai hatások is érvényesüljenek;  A játék segítségével megismerést, képet adjon a pedagógus számára tanítványairól;  Fejlesztési célok:  -Testi nevelés; értelmi nevelés; erkölcsi nevelés, esztétikai nevelés, politechnikai képzés, munkára nevelés. | | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelménye** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása.  A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.  Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.  A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon).  Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak, fogalmak** | szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, kooperativitás, kreativitás, problémamegoldó gondolkodás, erősítő, fejlesztő, gyakorló, előkészítő. | | | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a 10.évfolyam végén** | *Sportjátékok*  Kosárlabda és röplabda technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.  Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.  A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.  A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.  Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.  Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.  *Torna jellegű feladatok* A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.  A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.  *Atlétika jellegű feladatok*  Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.  A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.  A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.  *Alternatív környezetben űzhető mozgásformák*  Méta floorball,úrázás,kispályás labdarúgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.  Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.  Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.  Szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.  *Önvédelmi és küzdősportok*  Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.  A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.  Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.  *Úszás*  Egy választott úszásnemhez tartozó 5 szárazföldi képességfejlesztő gyakorlat bemutatása.  Az amatőr versenyekhez elegendő versenyszabályok ismerete.  A vízből mentés veszélyeinek, pontos menetének felsorolása.  *Gimnasztika, rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció*  Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.  A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatanak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.  A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.  A preventív relaxációs gyakorlatok tudatos alkalmazása. A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.  A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.  A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelem- és a feszültségszabályozásban. |

**A témakörök áttekintő táblázata:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Témakör neve** | **Javasolt óraszám** |
| Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció | 32 |
| Atlétikai jellegű feladatmegoldások | 44 |
| Torna jellegű feladatmegoldások | 44 |
| Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható) |
| Sportjátékok | 60 |
| Testnevelési és népi játékok | 24 |
| Önvédelmi és küzdősportok | 40 |
| Alternatív környezetben űzhető mozgásformák | 36 |
| Úszás | 30 |
| **Összes óraszám:** | 310 |

A NAT 2020-as javaslata témaköri bontásban

11-12. osztályban

**11. évfolyam**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Sportjátékok** | **Órakeret 40 óra** |
| **Előzetes tudás** | Kosár-és röplabdában, labdarúgásban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.  Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.  Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.  Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.  Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | **Kosár-és röplabda, labdarúgás**  A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése.  Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése.  Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése.  A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.  Megküzdés a feszültségekkel. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Általános feladatok  *Az önszervezés gyakorlása*  Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal ‑ a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.  A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.  *Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása* – *játékvezetési gyakorlat*  A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.  A kosárlabdában, szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.  Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.  Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.  A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.  Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.  A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is.  *Versenyhelyzetek*  Az labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása.  Kosárlabdázás  *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*  Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan ‑ mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás.  A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.  *Taktikai továbbfejlesztés*  A lényeges védekezési formák ‑ terület védelem, emberfogásos védekezés,–gyakorlása és önálló alkalmazása.  Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.).  Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.  Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék). | | *Fizika:* mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás*.* |
| Röplabdázás  A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.  *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*  A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében  Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.  A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.  A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.  Az eredményes sáncolás elsajátítása.  Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.  „Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.  *Taktikai továbbfejlesztés*  Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.  4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.  Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása. | |  |
| ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.  A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.  A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása.  A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.  A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.  A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.  Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.  A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselete.  A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete. | |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia,megegyezésen alapuló játék. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Torna jellegű feladatmegoldások** | | **Órakeret 20 óra** |
| **Előzetes tudás** | A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.  Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.  Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.  Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.  Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.  Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele.  A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Torna, sporttorna  **Talajon és gerendán,korláton 9-10. osztályban választott gerenda és korlát** korábbi követelményeken nehézségben túlmutató,a minimumkövetelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.  *talajtorna*  Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.  *össszefüggő gyakorlatsorok*  Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.  Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.  *Szertorna-gyakorlatok*  A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik. | | *Fizika:* egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás*.*  *Biológia-egészségtan:* az izomműködés élettana*.* | |
| *Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára*  Korláton– terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. | |  | |
| ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.  Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.  A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.  A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).  A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése. | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság,. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Atlétikai jellegű feladatmegoldások** | | **Órakeret 35 óra** |
| **Előzetes tudás** | Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben.  Iramszakasz, egyéni irambeosztás.  Különféle bottechnikák a váltófutásban.  Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.  A hajítás, lökés és biomechanikai különbözőségei. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.  Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén.  A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása.  Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.  A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.  A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások  *Rövidtáv, váltófutás, gátfutás*  A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50‑100 m-es váltók alakítása, versenyzés. *Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás*  Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.  Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.  Ugrások  A homorító éstávolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5−7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában.  Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1−3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2−4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.  Dobások  A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Az optimális kidobási szögre, sebességre és magasságra törekvés.  ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.  A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete.  Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.  Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.  „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.  Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés.  Az élettani különbözőségek ismerete.  „Atlétika a sportok királynője” kifejezés értelmezése. | | *Biológia-egészségtan:* szénhidrátlebontás*.*  *Fizika:* hajítások, energia*.*  *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító és átlépő, floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés,jegyzőkönyvvezetés. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák** | **Órakeret 34 óra** |
| **Előzetes tudás** | Méta,túrázás,kispályás labdarúgás,floorball technikájának ismerete.  Túrázás sportági mozgásműveltségének fejlesztése, korcsolyázás, nordic walking, kerékpározás, szabadtéri gyaloglás, streetball, kajak-kenu, sárkányhajó, tollaslabda, asztalitenisz alap mozgásformái  A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.  A baleseti kockázatok mérlegelése.  Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.  Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.  Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Méta,túrázás,kispályás labdarúgás,floorball  Túrázás sportági mozgásműveltségének fejlesztése, korcsolyázás, nordic walking, kerékpározás, szabadtéri gyaloglás, streetball, kajak-kenu, sárkányhajó, tollaslabda, asztalitenisz  mozgásműveltségének fejlesztése.  A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.  A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel ‑ játszóterek, szabadidő-központok bevonása.Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva. Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén. A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.  A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).  Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása (ugrókötelezés, asztalitenisz,tollaslabda, stb.)  ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott méta,túrázás,kispályás labdarúgás,floorball területén.A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során.  A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.  A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése ( tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, stb.).  Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete. | *Biológia-egészségtan:* élettan. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Önvédelemi és küzdősportok** | **Órakeret 10 óra** |
| **Előzetes tudás** | Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé.  Az indulatok feletti uralom.  Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.  A grundbirkózás alaptechnikái, szabályai. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:  Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.  Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása:  Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások.  Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.  A mögékerülések és kiemelések különböző változatai.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása.  Az érzelem- és feszültségszabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.  A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.  A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége. | | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák*.* |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Viszonylagos erőkifejtés, fokozatosan növekvő erőkifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Úszás** | **Órakeret 5 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása. IKT órák keretében. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | IKT órákon:  Az úszás prevenciós és rekreációs előnyeinek tudatosítása. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| A vízből mentés felelősségének, veszélyeinek és szabályainak, pontos menetének ismerete.  A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, IKT órákon. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Gimnasztika, és rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció** | | **Órakeret 24 óra** |
| **Előzetes tudás** | Rendeződő egészségtudatosság, döntésképesség az egészséges, aktív életmód érdekében.  Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.  Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.  A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.  A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.  Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.  A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Gimnasztika  *Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok*  Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is.  *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok*  8−16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által.  Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában.  A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerek – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erőkifejtés megkülönböztetése.  64 ütemű szabadgyakorlat gyakorlás, bemutatás; egyéni, páros bemutatás  A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása.  *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok*  Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítésére a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.  Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az 1–8. osztályban elért egyéni szint szerinti fejlődést követő rendszeres kontrollal. | | *Biológia-egészségtan:* anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.  *Fizika:* egyszerű gépek, erő, munka. | |
| Az egészséges test és lélek megóvása  A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.  A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció.  A „tudatos jelenlét” (mind fullness) módszerének elsajátítása és integrálása az eddig megtanult relaxációs technikái közé, és mindezek használata a mindennapi élet helyzeteiben.  A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában, és a feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.  A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.  A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.  A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.  A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.  Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban.  A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete.  A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.  A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete.  A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.  A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.  Az öröm mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció).  A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.  Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt. | |  | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | | **Testnevelési és népi játékok** | | **Órakeret**  **12** |
| **Előzetes tudás** | 1. Önálló játékfeladatok: ide tartoznak azok a feladatok, amelyek megoldását minden játéknak biztosítania kell;  * életkornak megfelelő testi fejlettség; * egészség; * életkornak megfelelő fizikai és szellemi képesség, erkölcsi, akarati és jellembeli tulajdonságok; * életkornak megfelelő mozgásműveltség; * mozgásszükséglet iránti igény kialakulása;   A többi testgyakorlati ág oktatásához kapcsolódó játékfeladatok;   * a testnevelési játékok adjanak segítséget előkészítő, rávezető, gyakoroltató jelleggel a középiskolai tantervben előírt testgyakorlati ágak mozgásanyagához oktatásához; * sportág specifikus képességek, készségek megalapozása; | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemezze;  A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.  A testi és az értelmi nevelés nélkülözhetetlen eszköze legyen;  A pozitív jellembeli tulajdonságok fejlesztésének egyik fontos eszköze legyen;  Sokoldalú hatás: életre, munkára, honvédelemre neveljen;  Aktivizáljon, fiziológiai hatások is érvényesüljenek;  A játék segítségével megismerést, képet adjon a pedagógus számára tanítványairól;  Fejlesztési célok:  -Testi nevelés; értelmi nevelés; erkölcsi nevelés, esztétikai nevelés, politechnikai képzés, munkára nevelés. | | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelménye** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása.  A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.  Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.  A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon).  Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak, fogalmak** | szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, kooperativitás, kreativitás, problémamegoldó gondolkodás, erősítő, fejlesztő, gyakorló, előkészítő. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a** **11.évfolyam végén.** | *Sportjátékok*  Kosár-és röplabda  Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.  Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.  Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat.  Ötletjáték és 2−3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés.  A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.  A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.  Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.  *Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák*  A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.  Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.  Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása. A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.  Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.  Optimális segítségadás, biztosítás, bíztatás.  Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.  Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.  *Atlétika jellegű feladatok*  A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.  Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.  Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.  Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.  Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.  *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*  Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.  Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.  Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.  Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.  Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.  *Önvédelem és küzdősportok*  A szabályok és rituálék betartása.  Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.  Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló harcban.  *Egészségkultúra és prevenció*  A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.  Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.  A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.  A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléses szituációk megfelelő kezelése. |

**12. évfolyam**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Sportjátékok** | **Órakeret 30 óra** |
| **Előzetes tudás** | Kosár-és röplabdában a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk.  Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.  Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.  Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.  Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | **Kosár-és röplabda, labdarúgás**  A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése.  Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése.  Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése.  A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása.  Megküzdés a feszültségekkel. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Általános feladatok  *Az önszervezés gyakorlása*  Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal ‑ a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.  A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása.  *Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása* – *játékvezetési gyakorlat*  A labdával vagy labda nélküli mozgások közben elkövethető, direkt vagy indirekt személyre irányuló szabálytalanságok elkerülését elősegítő gyakorlatok, megerősítések, megbeszélések.  A kosárlabdában, szabályok engedte test-test elleni játék több lehetőségének modellálása, gyakorlása.  Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése.  Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai.  A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával.  Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel.  A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is.  *Versenyhelyzetek*  Az labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása.  Kosárlabdázás  *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*  Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan ‑ mindenféle cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás.  A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.  *Taktikai továbbfejlesztés*  A lényeges védekezési formák ‑ terület védelem, emberfogásos védekezés,–gyakorlása és önálló alkalmazása.  Formációk begyakorlása két vagy több ember kapcsolatára támadásban és védekezésben.).  Játék minden összetételű, emberhátrányos, emberelőnyös és azonos létszámú taktikai szituációban.  Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék). | | *Fizika:* mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás*.* |
|  | | . |
|  | |  |
| Röplabdázás  A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét.  *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása*  A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében  Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.  A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt.  A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.  Eredményes sáncolás párban is.  Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.  „Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel.  *Taktikai továbbfejlesztés*  Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.  4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása.  Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása. | |  |
| ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban.  A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése.  A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása.  A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete.  A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.  A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.  Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában.  A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselete.  A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete. | |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | taktika, támadási rend, védelmi rend, önszerveződés, problémaorientált taktikai megoldás, támadási stratégia, védekezési stratégia,megegyezésen alapuló játék. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Torna jellegű feladatmegoldás, ritmikus gimnasztika, tánckultúra** | | **Órakeret 34 óra** |
| **Előzetes tudás** | A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.  Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.  Differenciált gyakorlási mennyiség és minőség okai, következményei.  Gyengeségek ellensúlyozása képességfejlesztéssel, gyakorlással.  Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.  Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétele.  A közös tervezés, kivitelezés során a kellő határozottságú és öntudatú kommunikáció fejlesztése. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Gimnasztika  *Rendgyakorlatok gyakorlása*  A korábbi évfolyamokon gyakoroltak bővített elemkapcsolatokkal történő ismétlése.  Alkalmazásuk az óraszervezés funkcióinak megfelelően.  *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése*  A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok: pl. mozgásütem változtatása, kiinduló helyzet és kartartás változtatása.  Az agonista és antagonista izmok arányos, harmonikus fejlesztése. Az aktív és passzív izomnyújtás – a hatás elkülönítése.  Kéziszerek – thera band, stb. – alkalmazása.  8‑16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.  *Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok végzése*  Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan.  Az ízületi lazaság megtartása, fokozása gimnasztikai és stretchinggyakorlatokkal.  Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével.  Anaerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel.  Az egyensúly gyakorlatai: dinamikus gyakorlatok guggolásban, ülésben, fekvésben, forgómozgásokkal sorozatban.  Az esztétikus mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.  Mászások, függeszkedések differenciált követelménnyel, az egyéni fejlődést követő rendszeres kontrollal.  Torna, sporttorna  **Talajon és gerendán,korláton 9-10. osztályban választott** gerenda és korlát korábbi követelményeken nehézségben túlmutató,a minimumkövetelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.  *talajtorna*  Tartásos gyakorlatelemek, elemkapcsolatok gyakorlása: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, kézenátfordulás oldalt, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan.  *össszefüggő gyakorlatsorok*  Gyakorlás során az egyéni optimum, önálló bővítés megjelenítése az elemkapcsolatokban, sorozatokban.  Az esztétikus és harmonikus előadásmód igénye (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc) mint minőségi elvárás megjelenik a hibajavítás, ismétlések során.  *Szertorna-gyakorlatok*  A gyakoroltatás során egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban, az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése differenciáltan, egyénre szabottan történik. | | *Fizika:* egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás*.*  *Biológia-egészségtan:* az izomműködés élettana*.* | |
| *Szertorna, gyakorlás tornaszereken fiúk számára*  Korláton– terpeszülés, harántülés, nyújtott támasz, hajlított támasz, oldaltámaszok, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, felkarfüggés, alaplendületek támaszban és felkarfüggésben, terpeszpedzés, támlázás, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, felugrás beterpesztéssel támasz ülőtartásba, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás. | |  | |
| *Szertorna, gyakorlás tornaszereken lányok számára*  Gerendán – állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás.  Bemelegítés a torna gyakorlásához, egyénileg összeállított mozgássor, együttes bemelegítés az önálló mozgássorral.  Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése önállóan.  A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a tudatos hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.  Versenyszituációkon keresztül egyszerű szabályok alkalmazása.  Ritmikus gimnasztika  Az esztétikus, szép és nőies mozgásokat, alakformálást, minőségi interpretálást segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások megismerése, gyakorlása. A testtartás, tágasság, forgásbiztonság kiemelt továbbfejlesztése. A ritmusérzék továbbfejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett. Önálló bővítési lehetőség, önálló gyakorlatrészek hozzáadása a minimumhoz.  *Szabadgyakorlatok gyakorlása*  A 9–10. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása.  *Kötélgyakorlatok gyakorlása*  Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és -elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.  Tánckultúra- zenés mozgásformák oktatása, egyéni, társastánc, aerobik | | *Művészetek*:az esztétika fogalma*.* | |
| ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A hibajavítás megértése, kétirányú kommunikáció, tudásátadás, mások tanítása.  Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.  A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy harmonikus esztétikájának átélése és tudatos felvállalása.  A divat és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek szétválasztása (értékfelismerés, önértékelés).  A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás a társak gyenge, esetleg sérült oldalának segítése, az erősségek elismerése, támogatása, egyéni és helyzetből adódó sajátosságok mérlegelése, az objektív megoldások keresése. | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Agonista, antagonista izmok, aktív és passzív nyújtás, dinamikus egyensúly, társas talajtorna, forgásbiztonság,. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Atlétikai jellegű feladatmegoldások** | | **Órakeret 20 óra** |
| **Előzetes tudás** | Térdelő-, álló- és repülőrajt versenyhelyzetekben.  Iramszakasz, egyéni irambeosztás.  Különféle bottechnikák a váltófutásban.  Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.  A hajítás, lökés és biomechanikai különbözőségei. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Jártasság kialakítása a biomechanikai törvényszerűségek alkalmazásában.  Az önismeret fejlesztése a kedvező atlétikai mozgásformák kiválasztása és önálló gyakorlása révén.  A már elsajátított atlétikai futó-, ugró-, dobószámok versenyszabályai a korosztályos előírások szerinti alkalmazása és betartása.  Motiváló eljárások az egyéni eredmény, teljesítmény javítására.  A mérhető teljesítményeken alapuló objektív ellenőrzés elfogadtatása, beépítése a döntéshozatalba.  A folyamatos és visszatérő gyakorlás szerepének, jelentőségének, hatásának tudatosítása. | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Futások  *Rövidtáv, váltófutás, gátfutás*  A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Csapatban 4x50‑100 m-es váltók alakítása, versenyzés. *Középtáv, folyamatos futás, tájékozódási futás*  Választás a távok közül. A különböző távokhoz illeszkedő futótechnika kiválasztása. Jártasság az adott távhoz szükséges versenytempó és irambeosztás megválasztásában. Állóképesség-fejlesztő módszerek rendszeres alkalmazása és teljesítményének nyomon követése. Az állóképesség-fejlesztő módszerek önálló gyakorlása.  Folyamatos futás közbeni tájékozódás, kisebb területen célállomások megtalálása.  Ugrások  A homorító éstávolugrás jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. Választás a magasugró technikák közül. 5−7 lépéses egyénileg kialakított nekifutással versenyszerű végrehajtás. Közreműködés versenyek lebonyolításában.  Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1−3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2−4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.  Dobások  A különböző dobásformákkal a törzsizom sokoldalú erősítése. Teljes lendületből történő hajítás. Választás az egyes lökő mozdulatok közül. Az optimális kidobási szögre, sebességre és magasságra törekvés.  ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.  A nekifutás módosítása szükségszerűségének ismerete.  Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.  Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.  „A gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.  Önmagához képest a legjobb teljesítmény elérésére, a siker átélése, a kudarc elfogadása és az azzal való megküzdés.  Az élettani különbözőségek ismerete.  „Atlétika a sportok királynője” kifejezés értelmezése. | | *Biológia-egészségtan:* szénhidrátlebontás*.*  *Fizika:* hajítások, energia*.*  *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Egyéni reakcióidő, mozdulat- és mozgásgyorsaság, váltás közbeni alkalmazkodás, korrekció, holtpont, lépő, homorító technika, átlépő, floptechnika, ötlépéses hajító ritmus, lökés,jegyzőkönyvvezetés. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Alternatív környezetben űzhető mozgásformák** | **Órakeret 18 óra** |
| **Előzetes tudás** | Méta,túrázás,kispályás labdarúgás,floorball technikájának ismerete.  A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban.  A baleseti kockázatok mérlegelése.  Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások.  Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.  Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A rekreációs életviteléhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportolás szervezési és lebonyolítási ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőtt kor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Méta,túrázás,kispályás labdarúgás,floorball mozgásműveltségének fejlesztése.  A szabadidő, ill. alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlási, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.  A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel ‑ játszóterek, szabadidő-központok bevonása.Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedés-biztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva. Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén. A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzése. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.  A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek a környezet adta kihívások legyőzése).  Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása (ugrókötelezés, asztalitenisz,tollaslabda, stb.)  ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott méta,túrázás,kispályás labdarúgás,floorball területén.A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadtéren végzett sportolás során.  A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolata kialakítása.  A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése ( tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, stb.).  Egy választott alternatív sportágban a világ-elit teljesítményének ismerete. | *Biológia-egészségtan:* élettan. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Önvédelemi és küzdősportok** | **Órakeret 6 óra** |
| **Előzetes tudás** | Biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé.  Az indulatok feletti uralom.  Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.  A grundbirkózás alaptechnikái, szabályai. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. Küzdő típusú játékok tudatos alkalmazása a személyiségfejlesztésben, különös tekintettel az önuralomra, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására. A közösségben előforduló veszélyhelyzetek felismerése és kezelése. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  A küzdéseket előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok:  Tolások-húzások, változatos testrészekkel, testhelyzetekben.  Grundbirkózás cselekvésbiztos gyakorlása:  Alapállás, alaphelyzetek stabil alkalmazása, szabályos és erős fogások csuklóra, karra, nyakra, derékra, rögzített kilendítések, keresztfogások.  Emelések hónaljfogással, derékfogással, kevert fogással.  A mögékerülések és kiemelések különböző változatai.  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás ismerete, megértése és alkalmazása.  Az érzelem- és feszültségszabályozás, az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.  A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.  A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége. | | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* ókori olimpiák, hősök, távol-keleti kultúrák*.* |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Viszonylagos erőkifejtés, fokozatosan növekvő erőkifejtés, sérülésmentes küzdelem, agresszió, önuralom, sportszerűség. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Úszás** | **Órakeret 5 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása. IKT órák keretében. | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | IKT órákon:  Az úszás prevenciós és rekreációs előnyeinek tudatosítása. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
|  |  |
| A vízből mentés felelősségének, veszélyeinek és szabályainak, pontos menetének ismerete.  A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, IKT órákon. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Gimnasztika, rendgyakorlatok, prevenció, relaxáció** | | **Órakeret 30 óra** |
| **Előzetes tudás** | Rendeződő egészségtudatosság, döntésképesség az egészséges, aktív életmód érdekében.  Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.  Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.  A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.  A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben. | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.  Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.  A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése. Jóga jellegű gyakorlatsorok  Jóga jellegű feladatmegoldások | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | | **Kapcsolódási pontok** | |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG  Bemelegítés  Általános és sportágspecifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.  A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.  Edzés, terhelés  A fejlődés, a megfelelő hatékonyság alapfeltételeinek biztosítása: jól szervezettség, a felesleges állásidők kiküszöbölése, szükséges mozgásterjedelem (idő, ismétlésszám), szükséges intenzitás (sebesség, gyakorlatsűrűség, megfelelő ellenállás), terhelés-pihenés egyensúlya.  Főbb témák:  Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés tervezése és megvalósítása a gyakorlatban egyénileg, párban, csoportban eszközök nélkül és különböző eszközök segítségével.  A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése.  Jóga jellegű mozgások  Önálló mozgásprogram-tervezés.  Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, pilates roller, TRX, erőgépek.  A képességfejlesztő módszertani eljárások bemutatása: intervallumos, ismétléses, tartós és ellenőrző módszerekkel edzésfolyamatok.  A koordinációt javító eljárások bemutatása: a végrehajtás megváltoztatása és a végrehajtás feltételeinek megváltoztatása.  A rendelkezésre álló szabadidő megtervezésének eljárásai.  Egyéni rekreációs megoldások bemutatása, foglalkozásrészlet vezetése.  Konkrét sportági tevékenységre és mozgásanyagra fejlesztett kondicionális és koordinációs képességfejlesztés.  Motoros tesztek lebonyolítása – központi előírás szerint. | | *Biológia-egészségtan:* anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció.  *Fizika:* egyszerű gépek, erő, munka. | |
| Az egészséges test és lélek megóvása  A munkahelyi és egyéb ártalmak elleni védekezésre való felkészítés: a biomechanikailag helyes testtartás és az egészséges lábboltozat kialakításának és fenntartásának, a helyes légzésnek a gyakorlatai, az ülőmunka és a zárt tér ellensúlyozására szolgáló tevékenységek, a sportolás kedvező hatása a szenvedélyek megelőzésében.  A stresszoldás gyakorlatai és a relaxáció.  A „tudatos jelenlét” (mind fullness) módszerének elsajátítása és integrálása az eddig megtanult relaxációs technikái közé, és mindezek használata a mindennapi élet helyzeteiben.  A megtanult és folyamatosan használt relaxációs módszerek tudatos alkalmazása a pályaorientációt és jövőképet építő lelki munkában, és a feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.  A test-lelki harmónia fejlesztésének egyéb, alternatív megközelítése a helyi lehetőségek és programok szerint.  A testtartásért felelős izmok kellő erejének és nyújthatóságának fejlesztése a helyesen végzett tartásjavító tornával (általános és konkrét sportági jelleggel).  ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS  A sport által a pillanatnyi kiteljesedés (flow) élményének megélése.  A sportágak gyakorlásához megfelelően illeszkedő bemelegítő eljárások ismerete.  A terhelésfokozás paramétereinek ismerete.  Az alvás és ébrenlét megfelelő arányai, a sport szerepe az egészséges alvásban.  A gerincsérülések, ártalmak elkerülési módozatainak ismerete.  A sérült gerinc esetén az elsősegély ellátása és/vagy a sérülttel való helyes bánásmód ismerete.  A stresszes állapot elleni tudatos védekezés ismerete.  A helyes gerinctorna kivitelezésével kapcsolatos fogalmak, a gerinckímélet lényegének ismerete.  A növekvő teljesítmény, sporteredmény objektív elismerése, öröm a másik ember teljesítménye felett, pozitív megerősítés.  Az öröm mint pozitív életérzés melletti tudatos döntés, közös élmény, az egészség és a mozgásra fordított szabadidő megteremtésének egymást erősítő igénye (motiváció).  A tudatos terhelésen, méréseken, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.  Felelősségvállalás társak egészséges életmódja iránt. | |  | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/**  **Fejlesztési cél** | | **Testnevelési és népi játékok** | | **Órakeret**  **12** |
| **Előzetes tudás** | 1. Önálló játékfeladatok: ide tartoznak azok a feladatok, amelyek megoldását minden játéknak biztosítania kell;  * életkornak megfelelő testi fejlettség; * egészség; * életkornak megfelelő fizikai és szellemi képesség, erkölcsi, akarati és jellembeli tulajdonságok; * életkornak megfelelő mozgásműveltség; * mozgásszükséglet iránti igény kialakulása;   A többi testgyakorlati ág oktatásához kapcsolódó játékfeladatok;   * a testnevelési játékok adjanak segítséget előkészítő, rávezető, gyakoroltató jelleggel a középiskolai tantervben előírt testgyakorlati ágak mozgásanyagához oktatásához; * sportág specifikus képességek, készségek megalapozása; | | | |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemezze;  A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.  A testi és az értelmi nevelés nélkülözhetetlen eszköze legyen;  A pozitív jellembeli tulajdonságok fejlesztésének egyik fontos eszköze legyen;  Sokoldalú hatás: életre, munkára, honvédelemre neveljen;  Aktivizáljon, fiziológiai hatások is érvényesüljenek;  A játék segítségével megismerést, képet adjon a pedagógus számára tanítványairól;  Fejlesztési célok:  -Testi nevelés; értelmi nevelés; erkölcsi nevelés, esztétikai nevelés, politechnikai képzés, munkára nevelés. | | | |
| **Ismeretek/fejlesztési követelménye** | | | **Kapcsolódási pontok** | |
| A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása.  A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.  Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.  A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon).  Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban. | | |  | |
| **Kulcsfogalmak, fogalmak** | szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, kooperativitás, kreativitás, problémamegoldó gondolkodás, erősítő, fejlesztő, gyakorló, előkészítő. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **A fejlesztés várt eredményei a** **12.évfolyam végén.** | *Sportjátékok*  Kosár-és röplabda  Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.  Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.  Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat.  Ötletjáték és 2−3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés.  A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.  A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.  Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.  *Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák*  A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.  Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.  Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása. A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.  Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.  Optimális segítségadás, biztosítás, bíztatás.  Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.  Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.  Tánckultúra fejlesztése, táncos mozgásformák  *Atlétika jellegű feladatok*  A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.  Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.  Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.  Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.  Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.  *Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek*  Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.  Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.  Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.  Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.  Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.  *Önvédelem és küzdősportok*  A szabályok és rituálék betartása.  Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.  Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló harcban.  *Egészségkultúra és prevenció*  A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.  Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése. Relaxációs gyakorlatkészlettel tudatos védekezés a stresszes állapot ellen. A feszültségek szabályozása és az élet stresszhelyzeteivel való autogén megküzdés.  A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.  A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléses szituációk megfelelő kezelése. |