

# GYULAI ERKEL FERENC GIMNÁZIUM ÉS KOLLÉGIUM

HELYI TANTERV

TESTNEVELÉS

9-12. ÉVFOLYAM



2022

# TESTNEVELÉS (9-12. ÉVFOLYAM)

## 9–10. évfolyam

A pubertáskor viharos évei és annak fokozatos lecsengése tehető erre az időszakra. A 9. évfolyamba lépve a fiúk egy jelentős növekedési szakaszban vannak, melynek során koordinációs képességeik átmeneti visszaesése folyamatosan megszűnik. A tanulók között biológiai fejlettségük tekintetében jelentős eltérések tapasztalhatók, ami fokozott odafigyelést, gondos tervezést és differenciált terhelésadagolást igényel a pedagógus részéről. A lányok 7–8. évfolyamban elkezdődött testösszetétel-változási szakasza tovább folytatódik. Az egészségorientált képességösszetevők közül az aerob állóképesség fejlődése az előző évekhez hasonlóan sok tanulónál megtorpanást mutat, melynek befolyásoló tényezője a testalkati átrendeződés és a motivációs bázis jelentős átalakulása. Itt hangsúlyossá válik a kognitív folyamatok szabályozó szerepe a rendszeres mozgás kialakításában. A nyílt jellegű mozgásformák iránti – a szituációkhoz kötött és a személyiségvonást érintő – érdeklődés csökken, viszont a hatékony pedagógiai folyamatok eredményeként a különböző mozgásformák összetett hatásainak elérésére irányuló autonóm külső motiváció növekszik, mely idővel belső hajtóerővé válhat. A belépő tevékenységként ezen iskolafokon megjelenő ritmikus gimnasztika és az aerobik jól illeszkedik a leányok megváltozott érdeklődéséhez. Az eredményesség, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítása tekintetében a teljes középfokú nevelési-oktatási időszakban kulcsfontosságú tényezővé válnak a kortársak visszajelzései.

A sportjátékok oktatása terén nagy kihívást jelent a tanulók eltérő általános iskolai előképzettségének összehangolása; oktatásmódszertani szempontból fokozott jelentőséget kap a társtanítás, társtutorálás. Az előző években kialakított sokoldalú, széles körű mozgásműveltség az eltérő sportágspecifikus tudástartalmak problematikáját hatékonyan képes feloldani. A cél elsősorban a fair play szabályai melletti folyamatos játék kialakítása, melynek során fokozatosan formálódik a tanulók önszabályozó képessége. A tanulók egyre inkább felismerik a sportjátékok rekreációs célú, a szabadidő hasznos eltöltését szolgáló lehetőségeit. Serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének.

### **A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére: MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) törekszik végrehajtani az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkezik, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelez;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a tulajdonságokat tudatosan és rendszeresen fejleszti.

## VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

## PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

## EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

## 9. ÉVFOLYAM

Tematikai egység címe	Éves órakeret
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	15 óra
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	34 óra
Torna jellegű feladatmegoldások	32 óra
Sportjátékok	44 óra
Testnevelési és népi játékok	14 óra
Önvédelmi és küzdősportok	17 óra
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	15 óra
Netfitt mérés	5 óra
Szabadon felhasználható (Balesetvédelem, félév-évvárás)	4 óra
Összes óraszám:	36 x 5 óra = 180 óra

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<u>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</u>	Órakeret: 15 óra
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.	

	<p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat. Megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.</p>
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	<p>Ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat. Megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása</li> <li>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel</li> <li>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</li> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szerygyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása</li> <li>– Légzőgyakorlatok végrehajtása</li> <li>– A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel</li> <li>– Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása</li> <li>– Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal</li> <li>– A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal</li> <li>– A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása</li> </ul>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Biológiaegészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub> max., állóképesség, erő, gyorsaság</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>– Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</li> </ul>	
<p><b>FOGALMAK</b></p> <p>légyógyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Atlétika jellegű feladatok</u></b>	<b>Órakeret: 34 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabdahajtás beszökkenéssel.</p> <p>Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban.</p> <p>Az 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.</p> <p>A rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.</p> <p>Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására.</p> <p>Rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten társait is motiválja.</p> <p>Belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</p>	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	<p>A korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ.</p> <p>Képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</p>	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</li> <li>– Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása</li> <li>– Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel</li> </ul> <p><b>Futások:</b></p>	<p><i>Biológiaegészségtan:</i></p> <p>aerob, anaerob  energianyerés,  szénhidrátok, zsírok  bontása,  hipoxia,  VO<sub>2</sub> max., állóképesség,  erő, gyorsaság.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztező futás) és futófeladatok (repülő- és fokozó futások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)</li> <li>• Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt rajttámlából, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel</li> <li>• Folyamatos futások 8-10 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</li> <li>• Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes iramban</li> </ul> <p><b>Ugrások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indián szökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések)</li> <li>• Hasmánt, átlépő felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre</li> <li>• Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 8-10 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre.</li> </ul> <p><b>Dobások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített dobószerekkel, egy és két kézzel</li> <li>• Kislabda hajítás 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával</li> <li>• Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel.</li> </ul>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p>
<p><b>FOGALMAK</b> álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</u></b>	<b>Órakeret: 32 óra</b>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása a zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.</p>	
<p><b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b></p>		

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs háttérének biztosítása. 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. önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására; Belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; A torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</p>
<p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</p>	<p>Önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása</li> <li>– A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</li> <li>– A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése</li> <li>– A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás</li> <li>– A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</li> <li>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</li> <li>– A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás</li> <li>– Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</li> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>További tornaszere(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></li> </ul> </li> <li>– <b>Talajon:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is</li> <li>• Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>● Emelés fejállásba – kísérletek</li> <li>● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</li> <li>● Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel</li> <li>● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</li> <li>● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</li> <li>● Vetődések, átguggolások</li> <li>● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</li> <li>● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</li> </ul> <p><b>Ugrószekrényen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</li> <li>● Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaskodással</li> <li>● Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés</li> <li>● Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekrényen terpeszátugrás</li> </ul> <p><b>Lányoknak:</b></p> <p>– <b>Gerendán:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás</li> <li>● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások</li> <li>● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel</li> <li>● Fordulatok állásban, guggolásban</li> <li>● Tarkóállási kísérletek segítséggel</li> <li>● Leugrások feladatokkal</li> <li>● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li> </ul> <p>– <b>Felemáskorláton:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz</li> <li>● Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe</li> <li>● Felugrás támaszba és függésbe</li> <li>● Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel</li> <li>● Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel</li> <li>● Leugrás támaszból. Alugrás</li> </ul> <p><b>Fiúknak:</b></p> <p>– <b>Gyűrűn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</li> <li>● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</li> </ul> <p>– <b>Korláton:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés</li> <li>● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben</li> </ul>	<p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>
--	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés</li> <li>• Felkarállás</li> <li>• Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe</li> <li>• Lendület előre terpeszülésbe</li> <li>• Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li> </ul> <p>– Nyújtón:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alaplendület</li> <li>• Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek</li> <li>• Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás.</li> </ul>	
<p><b>FOGALMAK</b></p> <p>kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugarások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkarlebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, kanyarlati leugrás, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p>	–

<b>Tematikai egység/Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret: 44 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</li> <li>– A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett</li> <li>– A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához</li> <li>– A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása</li> </ul>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban</li> <li>– Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása</li> <li>– A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez</li> <li>– Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása</li> <li>– Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> <li>– Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása</li> <li>– Tanári irányítással tanulói szabályalkotás</li> <li>– Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)</li> <li>– A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítás tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> </ul> <p>– <b>Kézilabda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során</li> <li>● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</li> <li>● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</li> <li>● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</li> <li>● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li> <li>● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</li> <li>● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</li> </ul> <p>– <b>Kosárlabda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben</li> <li>● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása</li> </ul>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében</li> <li>● Folyamatos játék, a fair play alkalmazása</li> <li>● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal</li> </ul> <p>– Röplabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben</li> <li>● A felső egyenes nyitás alapttechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</li> <li>● Távolról érkező labda megjátszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</li> <li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</li> <li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li> <li>● A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében</li> <li>● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</li> </ul> <p>– Labdarúgás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</li> <li>● Területvédekezés</li> <li>● A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez</li> <li>● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepatintott labdával</li> </ul>	
<p><b>FOGALMAK</b> játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés.</p>	–

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b><u>Testnevelési és népi játékok</u></b></p>	<p><b>Órakeret: 14 óra</b></p>
<p><b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b></p>		
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.</p>	

<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b></p>	<p>A tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza.</p> <p>Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</p> <p>A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p>A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása.</p> <p>A dinamikus változó méretű, alakú játéktérleten a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játéktér felölő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.</p> <p>Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.</p> <p>A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon).</p> <p>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.</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával.</p> <p>Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek).</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.</p> <p>A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok.</p> <p>A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása.</p> <p>1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása.</p> <p>Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban.</p> <p>Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása.</p> <p>Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása.</p> <p>A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban).</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Ének-zene:</i> rítmusgyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<b>FOGALMAK</b> szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek	
--	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Önvédelem és küzdősportok</u></b>	<b>Órakeret: 17 óra</b>
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	A különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</li> <li>– Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</li> <li>– Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése</li> <li>– A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</li> <li>– Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok</li> <li>– Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel</li> <li>– Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával</li> <li>– Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok</li> <li>– A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása</li> <li>– A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</li> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása</li> <li>– Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása</li> <li>– Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása</li> <li>– Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása</li> <li>– Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása</li> </ul>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása. Fair Play. Önismeret. Én kép.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása</li> <li>– Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra</li> <li>– A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban</li> <li>– A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li>   <li>– <b>Birkózás</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása</li> <li>• Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</li> <li>• Hídban forgás</li> <li>• Hídba vetődés fejtámaszból</li> <li>• Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</li> <li>• Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</li> <li>• Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban</li> <li>• Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika</li> <li>• Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással</li> <li>• Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben</li> <li>• A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban</li> </ul> </li> <li>– <b>Dzsúdó</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li> <li>• Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</li> <li>• A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Etika:</i> Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.</p>
<p><b>FOGALMAK</b> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás</p>	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Alternatív környezetben üzhető mozgásformák</u></b>	<b>Órakeret: 15 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		



<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek űzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására.</p>
<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b></p>	<p>Rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja; A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b> <span style="float: right;"><b>Kapcsolódási pontok</b></span></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</li> <li>– A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</li> <li>– A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</li> <li>– Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</li> <li>– Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása</li> <li>– A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)</li> <li>– Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</li> <li>– A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</li> <li>– Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>– Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> </ul>	<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>
<p><b>FOGALMAK</b> görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátoztábor</p>	



Tematikai egység címe	Éves órakeret
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	15 óra
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	34 óra
Torna jellegű feladatmegoldások	32 óra
Sportjátékok	44 óra
Testnevelési és népi játékok	13 óra
Önvédelmi és küzdősportok	17 óra
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	16 óra
Netfitt mérés	5 óra
Szabadon felhasználható (Balesetvédelem, félév-évvizsga)	4 óra
<b>Összes óraszám:</b>	<b>36 x 5 óra = 180 óra</b>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<u>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</u>	Órakeret: 15 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Életkornak megfelelő gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése.</p> <p>Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata.</p> <p>A prevenció tágabb értelmezése.</p> <p>A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe.</p> <p>Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése.</p> <p>A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre.</p> <p>A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás).</p>	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testkultúrához tartozó, az általános műveltséget fejlesztő életteni, anatómiai – elméleti és gyakorlati – tudás megalapozottá tétele.</p> <p>Az egészséges életvitel szükségleteivel kapcsolatos értékek és az egészségmegőrző szokásrendszer megerősítése.</p> <p>Az élethosszig tartó sportoláshoz szükséges felelős döntések rugalmasan bővíthető információs készletének rendszerezése.</p>	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	<p>Ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat.</p> <p>Megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása</li> <li>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel</li> </ul>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</li> <li>- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>- Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szeryakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása</li> <li>- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása</li> <li>- A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása</li> <li>- Légzőgyakorlatok végrehajtása</li> <li>- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel</li> <li>- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása</li> <li>- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal</li> <li>- A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal</li> <li>- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása</li> <li>- Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>- Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</li> </ul>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Biológiaegészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub> max., állóképesség, erő, gyorsaság</p>
<p><b>FOGALMAK</b> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szeryakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszeryakorlatok</p>	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Atlétika jellegű feladatok</u></b>	<b>Órakeret: 34 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>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.</p>	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. 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. A rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza. Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. Rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten társait is motiválja. Belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</p>	

<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b></p>	<p>A korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ.</p> <p>Képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</p>
---	--

<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p>– A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</p> <p>– Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitáson végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása</p> <p>– Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel</p> <p><b>Futások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztező futás) és futófeladatok (repülő- és fokozó futások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)</li> <li>• Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképesség-fejlesztéssel</li> <li>• Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása</li> <li>• Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</li> <li>• Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban</li> </ul> <p><b>Ugrások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)</li> <li>• Átlépő és flop felugrások gumiszalagra. Átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre</li> <li>• Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással</li> <li>• Ismerkedés a hármassugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.</li> </ul> <p><b>Dobások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel</li> <li>• Gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával</li> <li>• Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával</li> <li>• Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugróköté)l)</li> </ul>	<p><i>Biológiaegészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2 max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p>

<b>FOGALMAK:</b> álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor	
---	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</u></b>	<b>Órakeret: 32 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Részlegesen önálló, balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kargyakorlatokat és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása a zenével. A kötél biztonságos mozgatása. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbeknek, a segítségre szorulóknak feltétel nélküli segítségadás. Sportágak versenyrendszeréről alapismeretek.	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az iskolai tornajellegű feladatok, táncos mozgásformák során a reális énkép további alakítása. A gyakorlás során segítség adása és elfogadása, mások bátorítása révén a tevékenységek állandó motivációs hátterének biztosítása. 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. önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására; Belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; A torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b>	Önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása</li> <li>– A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</li> <li>– A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) további fejlesztése</li> <li>– A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás</li> <li>– A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</li> <li>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</li> </ul>		<i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.

- A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
- Mászókulesolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

*További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.*

#### - Talajon:

Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is

Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal

Emelés fejállásba – kísérletek

Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig

Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel

Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)

Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése

Vetődések, átguggolások

A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása

Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

#### Ugrószekrényen:

A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése

Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaskodással

Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés

Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekrényen terpeszátugrás

#### Lányoknak:

#### - Gerendán:

Érintőjárás; hármal lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás

Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások

Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel

Fordulatok állásban, guggolásban

Tarkóállási kísérletek segítséggel

Leugrások feladatokkal

Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

Felemáskorláton:

Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz

Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe

Felugrás támaszba és függésbe

Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel

Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel

Leugrás támaszból. Alugrás

#### Fiúknak:

#### - Gyűrűn:

Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe

Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás

#### - Korláton:

Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés

Alaplendület támaszban és felkarfüggésben

Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés

*Etika:* társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.

*Ének-zene:* ritmus és tempó

*Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.

*Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.

*Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.

<p>Felkarállás Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe Lendület előre terpeszülésbe Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</p> <p>– Nyújtón:</p> <p>Alaplendület Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>
<p><b>Fogalmak</b> kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p>	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret: 44 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>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.</p>	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.</p>	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	<p>A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékeladatokban, játéksituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játéksituációk, játékeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségi szintű elsajátítása, alkalmazása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett</li> <li>– A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához</li> <li>– A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása</li> <li>– A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban</li> <li>– Sportjáték előkészítő kisjátékaiiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása</li> <li>– A dinamikus változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez</li> <li>– Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása</li> <li>– Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</li> <li>– Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása</li> <li>– Tanári irányítással tanulói szabályalkotás</li> </ul>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>



<p>– Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)</p> <p>– A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p>– <b>Kézilabda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során</li> <li>● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</li> <li>● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</li> <li>● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</li> <li>● Alapvető szabályok készség szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li> <li>● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</li> <li>● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</li> </ul> <p>– <b>Kosárlabda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készség szintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben</li> <li>● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása</li> <li>● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</li> <li>● Emberelönyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve</li> <li>● Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében</li> <li>● A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása</li> <li>● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal</li> </ul> <p>– <b>Röplabda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készség szintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben</li> <li>● A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</li> <li>● Távolról érkező labda megjátékozása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</li> <li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete</li> <li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li> <li>● A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében</li> </ul>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési</p>
---	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</li> </ul> <p>– <b>Labdarúgás:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>• Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>• Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</li> <li>• Területvédekezés</li> <li>• A területszerzéssel történő emberelönyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkénszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez</li> <li>• A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</li> </ul>	
<p><b>FOGALMAK</b></p> <p>játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés.</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<u>Testnevelési és népi játékok</u>	Órakeret: 13 óra
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.	
<b>A témakör tanulás eredményeként a tanuló</b>	A tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza. Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi. A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása.</p> <p>A dinamikusán változó méretű, alakú játékkerületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékkeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése.</p> <p>Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása.</p> <p>A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon).</p> <p>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.</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával.</p>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<p>Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek).</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal.</p> <p>A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok.</p> <p>A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása.</p> <p>1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása.</p> <p>Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban.</p> <p>Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása.</p> <p>Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása.</p> <p>A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban).</p>	
<p><b>FOGALMAK</b></p> <p>szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<u>Önvédelem és küzdősportok</u>		Órakeret: 17 óra
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>			
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.		
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	A különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.		
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</li> <li>– Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</li> <li>– Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése</li> <li>– A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</li> <li>– Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok</li> <li>– Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel</li> </ul>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása. Fair Play. Önismeret. Én kép.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával</li> <li>- Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok</li> <li>- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása</li> <li>- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</li> <li>- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása</li> <li>- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása</li> <li>- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása</li> <li>- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása</li> <li>- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása</li> <li>- Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelmére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása</li> <li>- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra</li> <li>- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban</li> <li>- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>- <b>Birkózás</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása</li> <li>• Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</li> <li>• Hídban forgás</li> <li>• Hídba vetődés fejtámaszból</li> <li>• Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</li> <li>• Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</li> <li>• Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban</li> <li>• Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika</li> <li>• Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással</li> <li>• Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben</li> <li>• A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban</li> </ul> </li> <li>- <b>Dzsúdó</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li> <li>• Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</li> <li>• A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Etika:</i> Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.</p>
<p><b>FOGALMAK</b>  fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<u>Alternatív környezetben üzhető mozgásformák</u>	Órakeret: 16 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben üzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismerete.	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	Rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja; A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</li> <li>– A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</li> <li>– A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</li> <li>– Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</li> <li>– Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervet önálló összeállítás, tanári segítséggel, azok végrehajtása</li> <li>– A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)</li> <li>– Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</li> <li>– A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</li> <li>– Az alternatív környezetben üzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>– Egy tradicionális, természetben üzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> </ul>		<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>
<p><b>FOGALMAK</b> görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor</p>		

## 11–12. évfolyam

Az ifjúkor küszöbéhez érkezett diákok testalkati változásai lelassulnak, kialakulnak a felnőttkori testarányok, ami a mozgáskoordináció jelentős minőségi javulásában ölt testet. Személyiségük kiegyensúlyozottabbá válik, a pubertáskori érzelmi labilitás fokozatosan megszűnik, kialakul a tanulóknál a sajátos egyedi értékrend, mely áthatja mindennapi tevékenységüket. A tanulóknál tudatosan a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepe, módszerei. Az előző években elsajátított széles körű és sokoldalú mozgásműveltségük birtokában többé-kevésbé kialakult érdeklődési körrel rendelkeznek a mozgás területén.

A 11. évfolyamba lépő tanulók nevelésének fontos feladata, hogy az őket érő pedagógiai hatásrendszerek eredményeként olyan sportágot válasszanak és üzennek rendszeresen, amely a felnőtté válást követően hosszú évekre, évtizedekre meghatározza életminőségüket. Ezt a törekvést az önálló tanulói kezdeményezéseket preferáló, indirekt oktatásmódszertani eljárások, tanítási stílusok hatékonyan támogatják, egyúttal a tanulók belső motivációját jelentősen növelik. A fokozatosan előtérbe kerülő tanulói döntések sorozatára épülő módszerek egyre inkább kiterjednek a tanulási célok kijelölésén keresztül a megvalósítás lépéseinek kidolgozásáig, valamint az értékelés módszereinek meghatározásáig, végrehajtásáig. Ebben a tanár szerepe a konstruktív szemléletnek megfelelően átalakul egyfajta segítővé, facilitátorrá. A pedagógus nevelési stílusát a tanulót egyre inkább felnőttként kezelő bizalomteljes légkör uralja.

A tanuló társakkal történő versengő és együttműködő mozgásformáiban a nagyfokú tolerancia, a fair play szellemisége már természetes módon kirajzolódik. Ismeri és önállóan végrehajtja a különböző sportmozgások általános és speciális bemelegítő gyakorlatait, edzettséget fejlesztő eljárásait és sportági mozgástechnikáit. Szívesen és otthonosan mozog az uszodai környezetben, értékékként kezeli a természetben, a szabad levegőn végzett mozgásformákat. A nevelési-oktatási szakasz végére kész megküzdési stratégiákkal rendelkezik a civilizációs ártalmak elhárítására.

A megfelelő pedagógiai tevékenység hatására a felnőttkor küszöbén a köznevelésből kilépő tanulóifjúság a testnevelés és egészségfejlesztés tanulási terület eszköz- és hatásrendszereit felhasználva az egészséget értékékként kezelő, élete természetes részének tekintő magatartásformákat alakít ki. A magas szintű jóllét elérésével olyan személyiségvonásokat alakít ki, melyekkel a társadalom pozitív szemléletű, rugalmas, innovatív és hasznos tagjává válik.

**A testnevelés tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:**

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelmetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- olyan szintű motoros képességekkel rendelkezik, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezi;
- a különböző sportágspecifikus mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten hajtja végre;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat önállóan, tanári ellenőrzés nélkül alkalmazza;
- tanári ellenőrzés mellett digitálisan méri és értékeli a kondicionális és koordinációs képességeinek változásait, ezekből kiindulva felismeri saját motoros képességbeli hiányosságait, és ezeket a képességeket tudatosan és rendszeresen fejleszti.

### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;
- a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére, erre társait is motiválja;
- az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- a családi háttére és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten, belső igénytől vezérelve, alkotó módon, rendszeresen végez testmozgást.

### **EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS**

- mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;

- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

## 11. ÉVFOLYAM

Tematikai egység címe	Éves órakeret
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	16 óra
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	34 óra
Torna jellegű feladatmegoldások	28 óra
Sportjátékok	44 óra
Testnevelési és népi játékok	14 óra
Önvédelmi és küzdősportok	16 óra
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	18 óra
Netfitt mérés	5 óra
Szabadon felhasználható (Balesetvédelem, félév-évvégzés)	5 óra
<b>Összes óraszám:</b>	<b>36 x 5 óra = 180 óra</b>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<u>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</u>	Órakeret: 16 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség 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.	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése. Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése. A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	Ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat. Megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása</li> <li>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel</li> <li>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</li> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Mozgékony, hajlékony, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása</li> </ul>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás,</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>– A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása</li> <li>– Légzőgyakorlatok végrehajtása</li> <li>– A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel</li> <li>– Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása</li> <li>– Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal</li> <li>– A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal</li> <li>– A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása</li> <li>– Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>– Zenes bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</li> </ul>	<p>gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Biológiaegészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub> max., állóképesség, erő, gyorsaság</p>
<p><b>FOGALMAK</b> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szerygyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszerygyakorlatok</p>	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Atlétika jellegű feladatok</u></b>	<b>Órakeret: 34 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A térdelő- és állórajt technikája, a fokozó- és repülőfutás összehangolt kar- és lábmunkája. A rövid- és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás guggoló technikája.</p> <p>Kislabdahajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökőmozdulat oldal felállásból, dobások lendületvétellel is.</p>	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;</li> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;</li> <li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li> <li>– belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul>	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	<p>A korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ.</p> <p>Képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</p>	

<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>Futások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével</li> <li>– Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövidtávon ismétléssel</li> <li>– Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése</li> </ul>	<p><i>Biológiaegészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub> max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p>



<p>– Folyamatos futások 8–10 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</p> <p><b>Ugrások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével</li> <li>– A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával</li> <li>– A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával</li> <li>– Hármásugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból</li> <li>–</li> <li>–</li> <li>–</li> <li>–</li> </ul> <p><b>Dobások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel</li> <li>– Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással</li> <li>– Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával</li> </ul>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p>
<p><b>FOGALMAK</b> álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</u></b>	<b>Órakeret: 28 óra</b>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítő biztosítással.</p> <p>Esztétikus, fegyelmezett, feszes testtartású végrehajtás.</p> <p>Kis tanári segítséggel, aktív tevékenykedés gyakorlási és versenyszituációban.</p>	
<p><b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b></p>		
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására;</li> <li>– belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</li> <li>– a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</li> </ul>	
<p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p>	<p>Önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségszintre emelése és gyakorlása
- Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése
- A segítségadás készségszintű alkalmazása
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
- Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

*További tornasz(er)ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással*

#### Talajon:

- Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
- Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
- Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok)
- Fellendülés kézállásba
- Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
- Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
- Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárta kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
- Vetődések, átguggolások, átterpesztések
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
- Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

#### Ugrószekrényen:

- Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével

#### Lányoknak:

##### – Gerendán:

- Érintőjárás; hármal lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás
- Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
- Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
- Fordulatok állásban, guggolásban
- Tarkóállási kísérletek segítséggel
- Felugrás mellő oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés
- Leugrások feladatokkal
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

##### – Felemáskorlátton:

- Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
- Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe

*Fizika:* egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.

*Étika:* társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.

*Ének-zene:* ritmus és tempó

*Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felugrás támaszba és függésbe</li> <li>• Leugrás támaszból. Alugrás. Nyílugrás</li> </ul> <p><b>Fiúknak:</b></p> <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</li> <li>• Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</li> <li>• Vállátfordulás előre</li> <li>• Húzódás-tolódás támaszba</li> <li>• Lendület előre támaszba, segítséggel</li> </ul> <p>– Korláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés</li> <li>• Alaplendület támaszban és felkarfüggésben</li> <li>• Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés</li> <li>• Lendület előre támaszba, segítséggel</li> <li>• Saslendület előre-hátra</li> <li>• Felkarállás</li> <li>• Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li> </ul> <p>– Nyújtón:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alaplendület</li> <li>• Kelepfelhúzódás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek</li> <li>• Malomforgás előre</li> <li>• Billenési kísérletek</li> <li>• Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás. Nyílugrás</li> </ul>	<p>reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p><i>Fizika:</i> egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p>
<p><b>Fogalmak</b></p> <p>– billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás</p>	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Sportjátékok</u></b>	<b>Órakeret: 44 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, 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.	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza. Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.	

<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b></p>	<p>A tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza. A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre. Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	
<p><i>Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett</li> <li>– A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához</li> <li>– A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása</li> <li>– A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban</li> <li>– Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása</li> <li>– A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez</li> <li>– Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása</li> <li>– Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</li> <li>– Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása</li> <li>– Tanári irányítással tanulói szabályalkotás</li> <li>– Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)</li> <li>– A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> </ul> <p>– <b>Kézilabda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során</li> <li>● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</li> <li>● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulóselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</li> <li>● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</li> <li>● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li> <li>● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</li> <li>● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</li> </ul> <p>– <b>Kosárlabda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben</li> </ul>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2</li> <li>● Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása</li> <li>● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</li> <li>● Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során</li> <li>● Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámaazonos kisjátékokban</li> <li>● Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal</li> </ul> <p>– <b>Röplabda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben</li> <li>● A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</li> <li>● Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</li> <li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete</li> <li>● Forgákszabály önálló és tudatos alkalmazása</li> <li>● A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében</li> <li>● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</li> </ul> <p>– <b>Labdarúgás:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</li> <li>● Területvédekezés</li> <li>● A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkénszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez</li> <li>● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</li> </ul> <p>– <b>Floorball:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Labda nélküli és labdás technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdavezetések, átadások, átvételek készségszintű alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li> <li>● Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2)</li> <li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li> <li>● A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése</li> <li>● Emberfogásos védekezés és területvédekezés kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li> </ul>	
<p><b>FOGALMAK</b> játékrendszerek, emberelőnyös és létszámaazonos kisjáték, elzárás-leválás, támadó és védekező stratégia, pozíciós játék</p>	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<u>Testnevelési és népi játékok</u>	<b>Órakeret: 14 óra</b>
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	A tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza. Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi. A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlati feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban</li> <li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával</li> <li>– Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li> <li>– A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok</li> <li>– A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása</li> <li>– 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</li> <li>– Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása</li> <li>– Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</li> <li>– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása</li> <li>– A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)</li> </ul> <p>Néptánc – szabadon választható</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Táncok: a forgástechnika fejlesztése a különböző lábőrészeken. A páros forgás és a forgástechnika fejlesztése</li> <li>– A dunai és tiszai táncdialektusok átisméltése, az erdélyi dialektus tananyagának bővítése</li> <li>– Az improvizációs készség, a stílusérzék és az előadókészség fejlesztése, a partnerkapcsolat fontossága és gyakorlása a néptánc mozgásanyagán keresztül</li> </ul>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Fizika:</i> Forgások. Hatás-ellenhatás.</p>
<b>FOGALMAK</b> besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékköltés, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás, táncrend, táncszók.		
<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<u>Önvédelem és küzdősportok</u>	<b>Órakeret: 16 óra</b>



<b>Előzetes tudás</b>	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái.  A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.  A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására.</p>	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	<p>A különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</li> <li>– Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</li> <li>– Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése</li> <li>– Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li> <li>– Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása</li> <li>– Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása</li> <li>– Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása</li> <li>– Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra</li> <li>– A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban</li> <li>– Alapvető karateütések, -rúgások és azok védelére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, életszerű végrehajtása</li> <li>– A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</li> <li>– A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése</li> <li>– <b>Birkózás</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása</li> <li>• Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</li> <li>• Hídban forgás</li> <li>• Hídba vetődés fejtámaszból</li> <li>• Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</li> <li>• Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</li> <li>• Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban</li> <li>• Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika</li> <li>• Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással</li> <li>• Parter helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben</li> <li>• A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban</li> </ul> </li> </ul>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i>  izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása. Fair Play. Önismeret. Én kép.</p>



<p>– Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li> <li>• Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</li> <li>• A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen</li> </ul>	<p><i>Etika:</i> Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.</p>
<p><b>FOGALMAK</b> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karatevédelek (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<u>Alternatív környezetben üzhető mozgásformák</u>	Órakeret: 18 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés módszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák. Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.</p>	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>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.</p>	
<p><b>A témakör tanulásá eredményeként a tanuló</b></p>	<p>Rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten társait is motiválja. A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</li> <li>– A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</li> <li>– A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</li> <li>– Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása (sielés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</li> <li>– Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása</li> <li>– A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda,</li> </ul>		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</li> <li>– A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</li> <li>– Az alternatív környezetben üzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>– Egy tradicionális, természetben üzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> </ul>	
<p><b>FOGALMAK</b> tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra</p>	

## 12. ÉVFOLYAM

Tematikai egység címe	Éves órakeret
<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	14 óra
<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>	28 óra
<b>Torna jellegű feladatmegoldások</b>	24 óra
<b>Sportjátékok</b>	40 óra
<b>Testnevelési és népi játékok</b>	10 óra
<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>	16 óra
<b>Alternatív környezetben üzhető mozgásformák</b>	18 óra
<b>Netfitt mérés</b>	5 óra
<b>Szabadon felhasználható (Balesetvédelem, félév-évvizsgák)</b>	5 óra
<b>Összes óraszám:</b>	<b>32 x 5 óra = 160 óra</b>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<u>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</u>	Órakeret: 14 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében. Relaxációs, terhelési, edzési és a test épségét, egészségét megőrző eljárásokból egy-két megoldás ismerete, alkalmazása.</p> <p>Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában.</p> <p>A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez.</p> <p>A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben.</p>	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenció és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez, bővítéséhez és szükség esetén gyógyászati céllal történő gyakorlásához szükséges készségek és kompetenciák továbbfejlesztése.</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állapot állandósítása, a stressz kezelése.</p> <p>A fenntartásához szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése.</p>	

<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b></p>	<p>Ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat. Megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása</li> <li>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel</li> <li>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</li> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása</li> <li>– Légzőgyakorlatok végrehajtása</li> <li>– A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel</li> <li>– Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása</li> <li>– Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal</li> <li>– A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal</li> <li>– A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása</li> <li>– Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>– Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</li> </ul>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> ismeretek az emberi test működéséről, aerobterhelés, gerinc-ferdülés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Biológiaegészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub> max., állóképesség, erő, gyorsaság</p>
<p><b>FOGALMAK</b> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>		

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b><u>Atlétika jellegű feladatok</u></b></p>	<p><b>Órakeret: 28 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>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.</p>	
<p><b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b></p>		
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az atlétikai mozgásokat befolyásoló jellegzetes biomechanikai törvényszerűségek megismerése, egyre tudatosabb alkalmazása. Jártasság kialakítása az egyes szakági technikákban. Az emberi teljesítőképeség 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.</p>	

<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b></p>	<p>A korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ.</p> <p>Képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</p>
---	--

<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>Futások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével</li> <li>– Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel</li> <li>– Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése</li> <li>– Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</li> <li>– Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban</li> <li>– Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitáson végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítás, rendszeres alkalmazása</li> </ul> <p><b>Ugrások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképesség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével</li> <li>– A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával</li> <li>– A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával</li> </ul> <p><b>Dobások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel</li> <li>– Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással</li> <li>– Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökéssel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával</li> <li>– Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, kalapácsvetés egy vagy két fordulattal könnyített vagy kiegészítő szerekkel</li> </ul>	<p><i>Biológiaegészségtan:</i> aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub> max., állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmusok.</p>
<p><b>FOGALMAK</b></p> <p>álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<u>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</u>	Órakeret: 24 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. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros és társas feladatokban	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A koordináció, a cselekvésbiztonság, a zenéhez illeszkedő mozgásritmus továbbfejlesztése a tornajellegű és táncos sorozatok során a már ismert és új elem- és motívumkapcsolatokkal is. Az önállóság és kooperativitás növelése a mozgásrendszer működtetésének minden területén: bemelegítésben, képességfejlesztésben, gyakorlásban, versenyzésben, versenyrendezésben. Az erősségek és gyengeségek figyelembevétel. A produktumok jó tartással, biztos kiállással történő, gördülékeny, könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtásának elérése.	
A témakör tanulása eredményeként a tanuló:	Önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása</li> <li>– A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</li> <li>– A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése</li> <li>– A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás</li> <li>– A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</li> <li>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</li> <li>– A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás</li> <li>– Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</li> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> </ul> <p><i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Talajon:</b></li> </ul>		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p><i>Etika:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka.</p>

- Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
- Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
- Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok)
- Fellendülés kézállásba
- Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
- Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
- Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárka kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
- Vetődések, átguggolások, átterpesztések
- A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
- Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

#### – Ugrószekrényen:

- Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével

#### Lányoknak:

##### – Gerendán:

- Érintőjárás; hármalépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás
- Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
- Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
- Fordulatok állásban, guggolásban
- Tarkóállási kísérletek segítséggel
- Felugrás mellő oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés
- Leugrások feladatokkal
- Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

##### – Felemáskorláton:

- Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz
- Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe
- Felugrás támaszba és függésbe
- Leugrás támaszból. Alugrás. Nyílugrás

#### Fiúknak:

##### – Gyűrűn:

- Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
- Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás
- Vállátfordulás előre
- Húzódás-tolódás támaszba
- Lendület előre támaszba, segítséggel

##### – Korláton:

- Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés
- Alaplendület támaszban és felkarfüggésben
- Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés
- Lendület előre támaszba, segítséggel
- Saslendület előre-hátra
- Felkarállás
- Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

##### – Nyújtón:

- Alaplendület
- Kelepfelhúzó támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek
- Malomforgás előre

*Ének-zene:* ritmus és tempó

*Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.

*Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.

*Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.

*Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Billenési kísérletek</li> <li>• Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás. Nyílugrás</li> </ul>	
<b>Fogalmak</b> billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b><u>Sportjátékok</u></b>	<b>Órakeret: 40 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékeladatok, 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.	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza. Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.	
<b>A témakör tanulása eredményként a tanuló</b>	A tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza. A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre. Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><i>Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett</li> <li>– A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához</li> <li>– A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása</li> <li>– A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban</li> <li>– Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása</li> <li>– A dinamikus változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez</li> <li>– Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása</li> <li>– Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</li> <li>– Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása</li> <li>– Tanári irányítással tanulói szabályalkotás</li> <li>– Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)</li> <li>– A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> </ul> <p>– <b>Kézilabda:</b></p>		<p><b>Matematika:</b> logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><b>Vizuális kultúra:</b> tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során</li> <li>● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</li> <li>● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulóselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</li> <li>● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</li> <li>● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li> <li>● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</li> <li>● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</li> </ul> <p>– <b>Kosárlabda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben</li> <li>● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben</li> <li>● Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása</li> <li>● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</li> <li>● Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során</li> <li>● Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámaazonos kisjátékokban</li> <li>● Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása</li> <li>● Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</li> </ul> <p>– <b>Röplabda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A leütés alaptechnikájának gyakorlása</li> <li>● A felső egyenes nyitás oktatása, alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben</li> <li>● Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</li> <li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</li> <li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li> <li>● A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében</li> </ul> <p>– <b>Labdarúgás:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</li> </ul>	<p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyerési</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Területvédekezés</li> <li>• A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez</li> <li>• A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</li> </ul> <p>– <b>Floorball:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Labda nélküli és labdás technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li> <li>• Labdavezetések, átadások, átvételek készségi szintű alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li> <li>• Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2)</li> <li>• Labdatartást fejlesztő játékok</li> <li>• A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése</li> <li>• Emberfogásos védekezés és területvédekezés kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li> </ul>	
<p><b>FOGALMAK</b> játékrendszerek, emberelőnyös és létszámaazonos kisjáték, elzárás-leválás, támadó és védekező stratégia, pozíciós játék</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<u>Testnevelési és népi játékok</u>	Órakeret: 10 óra
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b>	A tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségi szinten alkalmazza. Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi. A szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> <li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával</li> <li>– Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</li> <li>– A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok</li> <li>– A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása</li> <li>– 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</li> </ul>		<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása</li> <li>– Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</li> <li>– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása</li> <li>– A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)</li> </ul> <p>Néptánc – szabadon választható</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Táncok: a forgástechnika fejlesztése a különböző lábförészeken. A páros forgás és a forgástechnika fejlesztése</li> <li>– A dunai és tiszai táncdialektusok átisméltése, az erdélyi dialektus tananyagának bővítése</li> <li>– Az improvizációs készség, a stílusérzék és az előadókészség fejlesztése, a partnerkapcsolat fontossága és gyakorlása a néptánc mozgásanyagán keresztül</li> </ul>	<p>Fizika: Forgások. Hatás-ellenhatás.</p>
<p><b>FOGALMAK</b> besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás, táncrend, táncszók.</p>	

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<u><b>Önvédelem és küzdősportok</b></u>		<b>Órakeret: 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p>		
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>			
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására.</p>		
<b>A témakör tanulás eredményeként a tanuló</b>	<p>A különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.</p>		
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>	
<p>– <b>Karate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alapvető karateállások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása</li> <li>• Az alapvető karateütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben</li> <li>• Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, elsajátítása helyben</li> <li>• Oldalra rúgás és csapás technikája</li> <li>• Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben</li> <li>• Alap védekező technikák ellentámadásokkal</li> <li>• Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának megismerése, gyakorlása</li> <li>• A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása</li> <li>• Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védési technikáinak elsajátítása</li> </ul>		<p><i>Biológia-egészségtan:</i> izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p> <p><i>Etika:</i> a másik ember tiszteletben tartása. Fair Play. Önismeret. Én kép.</p> <p><i>Etika:</i> Az egyén (ön)védelmét szolgáló egyszerűbb technikákban, küzdelmekben magas fokú jártasság elérése. A küzdő típusú sportágak, játékok tudatos alkalmazása során az</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással</li> <li>• Heian 1 (vagy annak megfelelő) kata bemutatása a tanult technikák kivitelezésével, sportágra jellemző mozgásdinamikával, számolásra és számolás nélkül, önállóan</li> <li>• Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással</li> <li>• A karate speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása</li> </ul>	<p>önuralom erősítésére, a társak tiszteletére és a szabályok elfogadására szoktatás.</p>
<p><b>FOGALMAK</b> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, karatevédekek (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés</p>	

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	<u>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</u>	Órakeret: 18 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák. Az edzéshatáshoz szükséges ingerek nagysága és gyakorisága, a pihenő idő jelentősége.</p>	
<b>TANULÁSI EREDMÉNYEK</b>		
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.</p>	
<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló</b></p>	<p>Rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten társait is motiválja. A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</li> <li>– A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</li> <li>– A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</li> <li>– Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</li> <li>– Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása</li> <li>– A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)</li> </ul>		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</li> <li>- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</li> <li>- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> </ul>	
<p><b>FOGALMAK</b> tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra</p>	