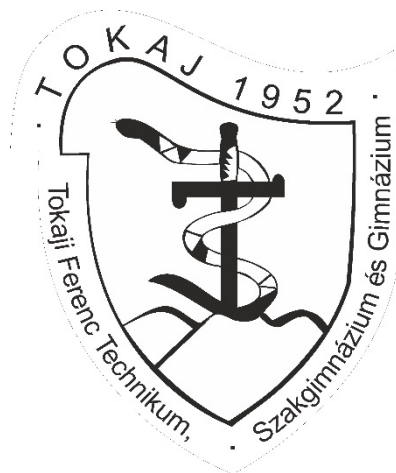


# SZERENCSEI SZAKKÉPZÉSI CENTRUM TOKAJI FERENC TECHNIKUM SZAKGIMNÁZIUM ÉS GIMNÁZIUM



## Testnevelés tantárgyi program

A bevezetés tanéve:	2021/2022-es tanévben, felmenő rendszerben
A bevezetés évfolyama:	9. évfolyam
Alkalmazott osztálytípusok:	<b>Gimnáziumi, technikai oktatás:</b> emelt óraszámú oktatás

**2021.**

---

### HELYI TANTERV: TESTNEVELÉS GIMNÁZIUM

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

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

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

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

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

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

---

## Helyi tanterv

---

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

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

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

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

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

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

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

**A digitális kompetenciák:** Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében

is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

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

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

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

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

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni

sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítani a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

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

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

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

### **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 (fegyelmezetten, 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 rendelkeznek, 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 tulajdonságokat tudatosan és rendszeresen fejleszti.

### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

---

## Helyi tanterv

---

- 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

**Óraszám: 180 óra/év**  
**5 óra/hét**

**Az éves óraszám felosztása**

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>20</b>
<b>2.</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>	<b>27</b>
<b>3.</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)</b>	<b>27</b>
<b>4.</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>37</b>
<b>5.</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>19</b>
<b>6.</b>	<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>	<b>23</b>
<b>7.</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>21</b>
<b>8.</b>	<b>NETFIT</b>	<b>6</b>
	<b>Összes óraszám:</b>	<b>180</b>



## Helyi tanterv

---

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Tanulási eredmények</b>	<b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b> – belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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.	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FOGALMAK</b> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szeryakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p> <p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok 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> </ul>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása.</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Gimnasztikai gyakorlatok bemutatása. Prezentációk bemutatása,</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása</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 végrehajtása</li> <li>– Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok végrehajtása tanári kontrollal</li> <li>– A sportágspecifikus bemelegítések tanári kontrollal</li> <li>– A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák alkalmazása</li> <li>– Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>– Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órak keretében:</b> a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlategykeleket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív</p>	<p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás. A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása. A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p> <p>Művészetek: romantika, modernitás</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p> <p>Ének-zene: ritmus és tempó</p> <p>Etika: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka</p>	<p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítséggel, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással. Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével.</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p> <p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	<p>értékelése szóban, Írásbeli számonkérés.</p>
--	---	--	---

## Helyi tanterv

---

<p>irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségekre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.</p>			
---	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 27 óra
<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 technika                      Kislabda hajítás beszökkenéssel.                      Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <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 hárítására;</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> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;</li> <li>– képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</li> </ul>	

Helyi tanterv

--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> 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> <p><u>Mozgásműveltség:</u> <u>Képességfejlesztő gyakorlatok: (4 óra)</u> Az 5-8.osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Iramfutások. Kitartó futás (aerob állóképesség), a távnak megfelelő egyéni iram kialakítása. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség növelése. <u>A sportági technika gyakorlása.</u> – A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata</p> <p>Szabálykövető magatartás fejlesztése</p> <p>Ének-zene: ritmus gyakorlatok</p> <p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>Földrajz: térképismeret.</p> <p>Informatika: táblázatok, grafikonok.</p> <p>Fizika: ferdehajítás</p> <p>Biológia: Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Video elemzés Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Prezentáció készítése a magyar sportsikerekről</p>	<p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Magasugró verseny, Távolugró verseny az atlétika szabályainak megfelelően.</p> <p>Kislabda hajító verseny. Szóbeli felelet Írásbeli számomkérés</p> <p>Prezentáció bemutatása</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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><li>– Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li><li>– Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li><li>– <u>Futások (8 óra):</u><ul style="list-style-type: none"><li>● Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások 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></ul></li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</li></ul> <p>– <u>Ugrások (8 óra):</u></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 sorozatugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)</li><li>● Hasmánt, átlépő felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekrény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre</li><li>● Távugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre..</li></ul> <p>– <u>Dobások (7 óra)</u> (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):</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></ul>			
---	--	--	--



## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kislabda- vagy 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. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával</li> <li>● Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással.</li> <li>● A magyar olimpiai futó-, ugró-, és dobóeredmények ismerete (1 óra).</li> </ul> <p><u>A gyógytestnevelés-órán:</u> atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszhető a tanulók törzsizomzata. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.</p>		
---	--	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 27 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.	

## Helyi tanterv

	<p>Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.</p>
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;</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><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li></ul> <p>A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása. A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása 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) további fejlesztése. A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás. A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés</p>

## Helyi tanterv

	<p>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 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</p> <p style="text-align: center;"><i>(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon.)</i></p>
--	---

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Kifejezés, szaknyelvi, elem, vezényszó. Kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u> <i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p> <p>A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p> <p>Egységesen az alapformában a differenciáltan a variációkban az elemek</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>

Helyi tanterv

<p>– Talajon: 8 óra</p> <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> <li>● Emelés fejállásba – kísérletek</li> <li>● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</li> <li>● Kézénátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel.</li> <li>● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</li> <li>● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</li> <li>● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</li> <li>● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</li> </ul> <p>– Ugrószekrényen: 6 óra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</li> <li>● Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással</li> <li>● Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés</li> </ul> <p><b>Lányoknak: 10 óra</b></p> <p>– Gerendán:</p>	<p>eredményeinek ismerete. A saját és társ testi épisége iránti felelősségvállalás. A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása. Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p> <p>Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Ének-zene: tempó, ritmus. Művészetek: romantika, modernitás</p>	<p>nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p> <p>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p> <p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p>	<p>Prezentációk bemutatása, értékelése szóban, Írásbeli számonkérés</p>
--	---	--	---

## Helyi tanterv

<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>● Leugrások feladatokkal</li> <li>● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li> </ul> <p>– Felemáskorláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz</li> <li>● Függésből lendületvétel, átugulás, átterpesztés fekvőfüggésbe</li> <li>● Felugrás függésbe</li> <li>● Leugrás támaszból. Alugrás</li> </ul> <p><b>Fiúknak: 10 óra</b></p> <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</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> </ul>		<p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	
---	--	---	--

## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><li>• Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li></ul> <p>– Nyújtón:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alaplendület</li><li>• Kelepfelhúzóadás támaszba.</li><li>• Támaszból ellendülés és homorított leugrás..</li></ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán:</b> A torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Ritmikus gimnasztika és aerobik</b>	<b>Órakeret 3 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;</li> <li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<b>FOGALMAK</b> laza kötél tartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság.	Szakkifejezések ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben,	Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó,	Szóban értékelés, a gyakorlás során

## Helyi tanterv

<p>Mozgásműveltség:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai</li> <li>– Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása</li> <li>– Testtechnikai elemek elsajátítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>● járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás</li> <li>● forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben</li> <li>● egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések</li> <li>● hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok</li> </ul> </li> <li>– Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>● kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások</li> <li>● karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások</li> <li>● labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések</li> <li>● buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés</li> <li>● szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások</li> </ul> </li> <li>– Esztétikus és harmonikus végrehajtások</li> </ul> <p>Aerobik:</p>	<p>segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p> <p>A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló gyakorlással rövid zenés-táncos koreográfia ismerete.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és</p>	<p>folyamatos hibajavítás.</p> <p>Ritmikus gimnasztikai gyakorlatok; gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, bemutatása.</p> <p>Hibajavítás önértékeléssel.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	--	--	---



## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</li> <li>– Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</li> <li>– szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</li> <li>– Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</li> <li>– Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása</li> <li>– Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán:</b> ismerjék meg a tanulók a ritmikus gimnasztika és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.</p>	<p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p>	<p>testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p> <p>Gyakorlatok összeállítása, gyakorlása, elsajátítása.</p>	
--	----------------------------------	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 37 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete. Sportszerű, szabálykövető magatartás.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <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 hárítására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés	Feldolgozás módszere	
--	-------------------------------------	----------------------	--

## Helyi tanterv

	Kapcsolódási pontok		Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>Kulcsfogalmak:</b> játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés.</p> <p><b>Mozgásműveltség:</b></p> <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> <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> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás Játéksituációk elemzése Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban A négy labdajáték legfontosabb szabályai Elméleti ismertetés, gyakorlati alkalmazás összekapcsolása</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése Írásban és a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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 összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li>   <li>– Kézilabda: 8 óra             <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 labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</li> </ul> </li> </ul>	<p>működése, energianyerési folyamatok.</p>		
--	---	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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 félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</li><li>● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li><li>● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</li></ul> <p>– Kosárlabda: 8 óra</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><li>● Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve</li><li>● Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása</li></ul> <p>– Röplabda: 8 óra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségi szintű 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>● A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</li><li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li><li>● A csapattársak közötti kommunikáció .</li><li>● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</li></ul> <p>– Labdarúgás: 8 óra</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>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</li></ul> <p>– Floorball 5 óra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Labda nélküli 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>● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal</li><li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával</li><li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li><li>● Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között</li><li>● Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li><li>● Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése</li><li>● Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li></ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása</p>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<p>elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>			
---	--	--	--



Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete. Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p> <p>Általános iskolában tanult játékok szabályai.</p>	
A tematikai egység tanulási eredményei	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.</li> </ul>	

Helyi tanterv

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FOGALMAK</b> szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– A dinamikus változó méretű, alakú játékerületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p> <p>A népi hagyományok megismerése; ápolása; átadása.</p>	<p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, játékos feladatokkal.</p> <p>Folyamatos hibajavítás.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás, egyéni munka ügyességi feladatokkal.</p> <p>Tanári játékirányítás, folyamatos hibajavítással.</p>	<p>Szabálykövető magatartás testnevelési és népi játékok közben.</p> <p>Testnevelési és népi játékok szabályismeretének bemutatása szóban.</p> <p>Egyszerű váltó és sorversenyek összeállítása tanári segítséggel.</p>

## Helyi tanterv

<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 csapat szintű célzó játékokban</li><li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényyszer 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>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>– Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kispályásokban</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 tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése</li><li>– Az erdélyi dialektus táncai, tánckultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a tánc ház szerepe</li><li>– A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés</li></ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi</p>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.			
---	--	--	--

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdő sportok</b>	<b>Órakeret 23 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, állások és -lépések, védekek, támadások kézzel és lábbal</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u> – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</p>	<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete. Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda. A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal kell végeztetni. Küzdőjátékok Együttes osztályfoglalkoztatás Páros küzdelmek Egyéni gyakorlás hibajavítással</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során Szabályok számonkérése szóban</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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 reaklási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés 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 reakciókat 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 erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő</li> </ul>	<p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcátírés megfogalmazásának képessége.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti és magyar harcművészet Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása szabályismeret</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás Filmvetítés, beszélgetés</p>	
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása</li><li>– Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, 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 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>– Birkózás</li></ul>			
--	--	--	--



## Helyi tanterv

<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: könyökelütéssel, 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> <p>– Dzsúdó</p>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<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> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a tanuló:</b> megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.</p>			
---	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 21 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p>Kulcsfogalmak: görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátortábor</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív</li> </ul>	<p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás Csapatfoglalkoztatás Egyéni foglalkoztatás Egyéni kutatómunka</p>	<p>Térképhasználat ellenőrzése különböző feladatokkal Közlekedési szabályok ismeretének</p>

## Helyi tanterv

<p>beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> <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, készségi szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</li> <li>– Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervök 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> </ul>	<p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadására.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása</p> <p>Történelem: a vidék történelmi nevezetességei</p> <p>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat</p> <p>Biológia: élettani ismeretek, egészséges életmód</p> <p>Környezetvédelem: egészségtudatos magatartás</p>		<p>számonkérése tesztlap segítségével Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben Számonkérés írásban és szóban</p>
---	---	--	---

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	NETFIT mérés	Órakeret 6 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A NETFIT-et alkotó tesztek ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg összehasonlításos ellenőrzése. Stressz oldó és relaxációs gyakorlatok. A fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartása. Fittséggel kapcsolatos fogalmak és a fittségi komponensek ismerete.	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p>6 óra: NETFIT mérés:</p> <p>Testösszetétel és tápláltsági profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testtömeg mérés</li> <li>• Testmagasság mérés</li> <li>• Testzsírszázalék mérés</li> </ul> <p>Aerob fittségi (állóképességi profil)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20m-es ingafutás teszt</li> </ul> <p>Vázizomzat fittségi profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ütemezett hasizom teszt</li> <li>• törzsemelés teszt</li> </ul>	<p>A rendszeres élethosszig tartó aktivitás, testmozgás az egészségtudatos magatartás és életvezetés feltételeinek megismerése.</p> <p>A rendszeres testmozgás és sport igényeinek kialakítása, értékeinek interiorizációja. Ismeretátadás; attitűdformálás, készség – képességfejlesztés. A szociokulturális környezettől független, egészséges fizikai fittségi állapot megszerzése fenntartása és fejlesztése. Pozitív attitűdök kialakítása, megszerzett ismeretek fejleszthető képességek és</p>	<p>Egyéni tesztelés; egyéni pedagógusi, tanuló párokban felmérés. Együttes osztályfoglalkoztatás Egyéni felmérés</p>	<p>Diagnosztikus értékelő funkció, mérések teszteredmények rögzítése. . Az elért eredmények értékelése az előírt táblázat alapján Egyéni értékelés, a továbblépés lehetőségeinek tisztázása Osztályonként a teljesítmény</p>

## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><li>• ütemezett fekvőtámasz teszt</li><li>• kéziszorító erő mérése</li><li>• helyből távolugrás teszt</li></ul> Hajlékonysági profil hajlékonysági teszt	készségek fejlesztése, amelyek hozzájárulnak az egészségtudatos, jövőorientált életvezetés kialakításához. Az élettani funkciók összefüggéseinek tudatosítása, a szervezet egészségi állapotával kapcsolatban. A motorikus próbák felmérése		táblázat elkészítése
---	---	--	----------------------

**10. évfolyam**

**Óraszám: 180 óra/év  
5 óra/hét**

**Az éves óraszám felosztása**

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>20</b>
<b>2.</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>	<b>27</b>
<b>3.</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)</b>	<b>27</b>
<b>4.</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>37</b>
<b>5.</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>19</b>
<b>6.</b>	<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>	<b>23</b>
<b>7.</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>21</b>
<b>8.</b>	<b>NETFIT</b>	<b>6</b>
	<b>Összes óraszám:</b>	<b>180</b>



## Helyi tanterv

---

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Tanulási eredmények</b>	<b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b> – belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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.	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FOGALMAK</b> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szerygyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p> <p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítségével, azok végrehajtása</li> <li>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítségével</li> <li>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</li> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> </ul>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása.</p> <p>Egységesen az alapformában</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Gimnasztikai gyakorlatok bemutatása.</p> <p>Prezentációk bemutatása,</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása</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 végrehajtása</li> <li>– Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok végrehajtása tanári kontrollal</li> <li>– A sportágspecifikus bemelegítések tanári kontrollal</li> <li>– A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák alkalmazása</li> <li>– Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>– Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlategykeleket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív</p>	<p>A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása. A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély Ének-zene: tempó, ritmus. Művészetek: romantika, modernitás Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye Ének-zene: ritmus és tempó Etika: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka</p>	<p>differentiáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással. Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével.</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése Edzéstervet közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	<p>értékelése szóban, írásbeli számonkérés.</p>
--	--	--	---

## Helyi tanterv

---

<p>irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségeikre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 27 óra
<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 technika                      Kislabda hajítás beszökkenéssel.                      Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <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 hárítására;</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> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;</li> <li>– képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</li> </ul>	

Helyi tanterv

--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> 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> <p><u>Mozgásműveltség:</u> <u>Képességfejlesztő gyakorlatok: (4 óra)</u> Az 5-8.osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Iramfutások. Kitartó futás (aerob állóképesség), a távnak megfelelő egyéni iram kialakítása. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség növelése. <u>A sportági technika gyakorlása.</u> – A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata</p> <p>Szabálykövető magatartás fejlesztése</p> <p>Ének-zene: ritmus gyakorlatok</p> <p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>Földrajz: térképismeret.</p> <p>Informatika: táblázatok, grafikonok.</p> <p>Fizika: ferdehajítás</p> <p>Biológia: Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Video elemzés Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Prezentáció készítése a magyar sportsikerekről</p>	<p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Magasugró verseny, Távolugró verseny az atlétika szabályainak megfelelően.</p> <p>Kislabda hajító verseny. Szóbeli felelet Írásbeli számomkérés</p> <p>Prezentáció bemutatása</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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><li>– Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li><li>– Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li><li>– <u>Futások (8 óra):</u><ul style="list-style-type: none"><li>• Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások 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></ul></li></ul>			
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása</b></li> <li>● Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</li> <li>● <b>Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban</b></li> </ul> <p>– <u>Ugrások (8 óra):</u></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>● Hasmánt, átlépő és <b>flop</b> felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és <b>flop</b> magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre</li> <li>● Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. <b>Ismerkedés a humorító és</b></li> </ul>			
---	--	--	--



<p><b>ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ismerkedés a hármasu grás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.</b></li> </ul> <p>– <u>Dobások (7 óra)</u> (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és neheztített dobószerekkel, egy és két kézzel</li> <li>● Kislabda- vagy 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 <b>háttal becsúszással</b>. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával</li> <li>● Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. <b>Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötel)</b></li> </ul> <p>A magyar olimpiai futó-, ugró-, és dobóeredmények ismerete (1 óra).</p> <p><u>A gyógytestnevelés-órán:</u> atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a</p>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<p>keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 27 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;</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><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li> </ul> <p>A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása. A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása 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) további fejlesztése. A</p>	

## Helyi tanterv

	<p>segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás. 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 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</p> <p style="text-align: center;"><i>(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon.)</i></p>
--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Kifejezés, szaknyelvi, elem, vezényszó. Kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni</p>

## Helyi tanterv

<p><u>Mozgásműveltség:</u>  <i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p> <p>– Talajon: 8 óra</p> <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> <li>● Emelés fejállásba – kísérletek</li> <li>● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</li> <li>● Kézénátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, <b>kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel</b></li> <li>● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</li> <li>● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</li> <li>● <b>Vetődések, átguggolások</b></li> <li>● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</li> <li>● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</li> </ul> <p>– Ugrószekrényen: 6 óra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</li> <li>● Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással</li> </ul>	<p>A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.  Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete. A saját és társ testi épisége iránti felelősségvállalás.  A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.  Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p> <p>Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Ének-zene: tempó, ritmus.  Művészetek: romantika, modernitás</p>	<p>Egységesen az alapformában a differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p> <p>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p>	<p>képességek figyelembe vételével. Prezentációk bemutatása, értékelése szóban, írásbeli számonkérés</p>
---	---	--	--

Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés</li> <li>● <b>Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás</b></li> </ul> <p><b>Lányoknak: 10 óra</b></p> <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten 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>● <b>Fordulatok állásban, guggolásban</b></li> <li>● <b>Tarkóállási kísérletek segítséggel</b></li> <li>● <b>Leugrások feladatokkal</b></li> <li>● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li> </ul> <p>– Felemáskorláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz</li> <li>● Függésből lendületvétel, átugulás, átterpesztés fekvőfüggésbe</li> <li>● Felugrás <b>támaszba</b> és függésbe</li> <li>● <b>Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel</b></li> <li>● <b>Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel</b></li> <li>● Leugrás támaszból. Alugrás</li> </ul>		<p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	
---	--	---	--

<p><b>Fiúknak: 10 óra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gyűrűn: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</li> <li>● <b>Vállátfordulás előre</b></li> <li>● <b>Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</b></li> </ul> </li> <li>– Korláton: <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>● <b>Felkarállás</b></li> <li>● <b>Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe</b></li> <li>● <b>Lendület előre terpeszülésbe</b></li> <li>● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li> </ul> </li> <li>– Nyújtón: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alaplendület</li> <li>● Kelepfelhúzóadás támaszba, <b>kelepforgás; térdfellendülési kísérletek</b></li> <li>● Támaszból ellendülés és homorított leugrás. <b>Alugrás.</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán:</b> A torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.</p>			
---	--	--	--

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Ritmikus gimnasztika és aerobik</b>	<b>Órakeret 3 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;</li> <li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<b>FOGALMAK</b> laza kötél tartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság.	Szakkifejezések ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben,	Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó,	Szóban értékelés, a gyakorlás során



## Helyi tanterv

<p>Mozgásműveltség:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai</li> <li>– Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása</li> <li>– Testtechnikai elemek elsajátítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>● járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás</li> <li>● forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben</li> <li>● egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések</li> <li>● hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok</li> </ul> </li> <li>– Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>● kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások</li> <li>● karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások</li> <li>● labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések</li> <li>● buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés</li> <li>● szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások</li> </ul> </li> <li>– Esztétikus és harmonikus végrehajtások</li> </ul> <p>Aerobik:</p>	<p>segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p> <p>A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló gyakorlással rövid zenés-táncos koreográfia ismerete.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és</p>	<p>folyamatos hibajavítás.</p> <p>Ritmikus gimnasztikai gyakorlatok; gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, bemutatása.</p> <p>Hibajavítás önértékeléssel.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	--	--	---

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</li> <li>– Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</li> <li>– szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</li> <li>– Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</li> <li>– Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása</li> <li>– Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán:</b> ismerjék meg a tanulók a ritmikus gimnasztika és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.</p>	<p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p>	<p>testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p> <p>Gyakorlatok összeállítása, gyakorlása, elsajátítása.</p>	
--	----------------------------------	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 37 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.</p> <p>Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <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 hárítására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés	Feldolgozás módszere	
--	-------------------------------------	----------------------	--

Helyi tanterv

	Kapcsolódási pontok		Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> 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><u>Mozgásműveltség:</u></p> <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> <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> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátzás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás Játéksituációk elemzése Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban A négy labdajáték legfontosabb szabályai Elméleti ismertetés, gyakorlati alkalmazás összekapcsolása</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése Írásban és a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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 összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li>   <li>– Kézilabda: 8 óra             <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 <b>több</b> labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</li> </ul> </li> </ul>	<p>működése, energianyerési folyamatok.</p>		
---	---	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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, <b>majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</b></li> <li>● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li> <li>● <b>Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</b></li> <li>● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</li> </ul> <p>– Kosárlabda: 8 óra</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> <li>● <b>Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</b></li> </ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Emberelőnyös és létszámaazonos 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>● <b>Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</b></li> </ul> <p>– Röplabda: 8 óra</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>● <b>Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</b></li> <li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li> <li>● <b>A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében</b></li> <li>● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</li> </ul> <p>– Labdarúgás: 8 óra</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 –</li> </ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</p> <ul style="list-style-type: none"><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>● <b>A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban</b></li><li>● <b>A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez</b></li><li>● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</li></ul> <p>– Floorball 5 óra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Labda nélküli 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>● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal</li></ul>			
--	--	--	--



## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával</li><li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li><li>● Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között</li><li>● Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li><li>● Kapusalahelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése</li><li>● Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● <b>Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása</b></li><li>● <b>Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint</b></li></ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>			
---	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 19 óra
Előzetes tudás	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete. Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p> <p>Általános iskolában tanult játékok szabályai.</p>	
A tematikai egység tanulási eredményei	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.</li> </ul>	

Helyi tanterv

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FOGALMAK</b> szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– A dinamikusan változó méretű, alakú játékerületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p> <p>A népi hagyományok megismerése; ápolása; átadása.</p>	<p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, játékos feladatokkal.</p> <p>Folyamatos hibajavítás.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás, egyéni munka ügyességi feladatokkal.</p> <p>Tanári játékirányítás, folyamatos hibajavítással.</p>	<p>Szabálykövető magatartás testnevelési és népi játékok közben.</p> <p>Testnevelési és népi játékok szabályismeretének bemutatása szóban.</p> <p>Egyszerű váltó és sorversenyek összeállítása tanári segítséggel.</p>

## Helyi tanterv

<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 csapat szintű 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></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>– Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kispályásokban</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 tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése</li><li>– Az erdélyi dialektus táncai, táncművészete. Táncalkalmak, táncrend, a tánc szerepe</li><li>– A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés</li></ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi</p>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.			
---	--	--	--

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdő sportok</b>	<b>Órakeret 23 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, állások és -lépések, védések, támadások kézzel és lábbal</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u> – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</p>	<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete. Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda. A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal kell végeztetni. Küzdőjátékok Együttes osztályfoglalkoztatás Páros küzdelmek Egyéni gyakorlás hibajavítással</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során Szabályok számonkérése szóban</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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 reaklási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés 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 reakciókat 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 erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő</li> </ul>	<p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti és magyar harcművészet Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása szabályismeret</p>	<p>Együttös osztályfoglalkoztatás Filmvetítés, beszélgetés</p>	
--	--	--	--



## Helyi tanterv

<p>páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása</li><li>– Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, 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 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>– Birkózás</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<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: könyökelütéssel, 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> <p>– <b>Thai-box</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Alapvető állások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása</b></li></ul>			
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Az alapvető ütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben</b></li> <li>● <b>Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben</b></li> <li>● <b>Oldalra rúgás és csapás technikája</b></li> <li>● <b>Rúgás- és ütésekkombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben</b></li> <li>● <b>Alap védekező technikák ellentámadásokkal</b></li> <li>● <b>Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű bemutatása</b></li> <li>● <b>A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása</b></li> <li>● <b>Szabad küzdelmet előkészítő játékos gyakorlatok</b></li> <li>● <b>Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védési technikáinak jártasságszintű elsajátítása</b></li> <li>● <b>A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással</b></li> <li>● <b>Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással</b></li> </ul>			
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>A thai-box speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása</b></li> </ul> <p>– Dzsúdó</p> <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> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a tanuló:</b>  megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 21 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p>Kulcsfogalmak: görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátortábor</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív</li> </ul>	<p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás Csapatfoglalkoztatás Egyéni foglalkoztatás Egyéni kutatómunka</p>	<p>Térképhasználat ellenőrzése különböző feladatokkal Közlekedési szabályok ismeretének</p>

## Helyi tanterv

<p>beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása</p> <p>Történelem: a vidék történelmi nevezetességei</p> <p>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat</p> <p>Biológia: élettani ismeretek, egészséges életmód</p> <p>Környezetvédelem: egészségtudatos magatartás</p>		<p>számonkérése tesztlap segítségével Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben Számonkérés írásban és szóban</p>
---	---	--	---

## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><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>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	NETFIT mérés	Órakeret 6 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. . A NETFIT-et alkotó tesztek ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg összehasonlításos ellenőrzése. Stressz oldó és relaxációs gyakorlatok. A fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartása. Fittséggel kapcsolatos fogalmak és a fittségi komponensek ismerete.	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p>6 óra: NETFIT mérés:</p> <p>Testösszetétel és tápláltsági profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testtömeg mérés</li> <li>• Testmagasság mérés</li> <li>• Testzsírszázalék mérés</li> </ul> <p>Aerob fittségi (állóképességi profil)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20m-es ingafutás teszt</li> </ul> <p>Vázizomzat fittségi profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ütemezett hasizom teszt</li> <li>• törzsemelés teszt</li> </ul>	<p>A rendszeres élethosszig tartó aktivitás, testmozgás az egészségtudatos magatartás és életvezetés feltételeinek megismerése.</p> <p>A rendszeres testmozgás és sport igényeinek kialakítása, értékeinek interiorizációja. Ismeretátadás; attitűdformálás, készség – képességfejlesztés. A szociokulturális környezettől független, egészséges fizikai fittségi állapot megszerzése fenntartása és fejlesztése. Pozitív attitűdök kialakítása, megszerzett</p>	<p>Egyéni tesztelés; egyéni pedagógusi, tanuló párokban felmérés. Együttes osztályfoglalkoztatás Egyéni felmérés</p>	<p>Diagnosztikus értékelő funkció, mérések teszteredmények rögzítése. . Az elért eredmények értékelése az előírt táblázat alapján Egyéni értékelés, a továbblépés lehetőségeinek tisztázása</p>



## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><li>• ütemezett fekvőtámasz teszt</li><li>• kéziszorító erő mérése</li><li>• helyből távolugrás teszt</li></ul> Hajlékonysági profil hajlékonysági teszt	ismeretek fejleszthető képességek és készségek fejlesztése, amelyek hozzájárulnak az egészségtudatos, jövőorientált életvezetés kialakításához. Az élettani funkciók összefüggéseinek tudatosítása, a szervezet egészségi állapotával kapcsolatban. A motorikus próbák felmérése		Osztályonként a teljesítmény táblázat elkészítése
---	--	--	---

## HELYI TANTERV: TESTNEVELÉS RENDÉSZETI TECHNIKUM 9-10. évfolyam

### Testnevelés

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

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

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótényezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képesség-összetevőket, azok

jelentőségét az egészségmegőrzésben. Tudatos lépéseket tesz egészsége megőrzése érdekében, amelynek megvalósításához a sport eszközrendszerének felhasználását stratégiai fontosságúnak tartja. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai birtokában képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végez. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.

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

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

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

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

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

## Helyi tanterv

---

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

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

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

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

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

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

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

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

**A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:** Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen

---

területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja érték-ként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

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

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

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

## Helyi tanterv

---

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

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

## **9. 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;

## Helyi tanterv

---

- a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmezetten, 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 rendelkeznek, 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 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**

---

## Helyi tanterv

---

- 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.

**Óraszám: 180 óra/év**

---

Tokaji Ferenc Technikum Szakgimnázium És Gimnázium 3910 Tokaj, Bajcsy-Zsilinszky Endre út 18-20.

**5 óra/hét**

**Az éves óraszám felosztása**

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>19 óra</b>
<b>2.</b>	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<b>25 óra</b>
<b>3.</b>	Torna jellegű feladatmegoldások	<b>25 óra</b>
<b>4.</b>	Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
<b>5.</b>	Sportjátékok	<b>34 óra</b>
<b>6.</b>	Testnevelési és népi játékok	<b>18 óra</b>
<b>7.</b>	Önvédelmi és küzdősportok	<b>22 óra</b>
<b>8.</b>	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	<b>19 óra</b>
<b>9.</b>	Netfitt/ felmérés	<b>18 óra</b>

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok	Órakeret 19 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.</p>	
<b>A tematikai egység tanulási eredmények</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;</li> <li>– megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.</li> </ul>	

## Helyi tanterv

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p> <p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel végrehajtása</li> <li>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel</li> </ul>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok, együttes osztályfoglalkoztatás</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>

## Helyi tanterv

<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 szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, alkalmazása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása</li> </ul>	<p>mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés,</p>	<p>folyamatos hibajavítás</p>	<p>Írásban és a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése</p>
---	--	-------------------------------	--

## Helyi tanterv

---

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétika jellegű feladat megoldások</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A térdelő-, és állórajt technikája, a fokozó-, és repülőfutás összehangolt kar és lábmunkája.</p> <p>A rövid és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p>Távolugrás: guggoló technika</p> <p>Kislabda hajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldal felállásból, lendületvétellel.</p>	



<p><b>A tematikai egység tanulási eredmények</b></p>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <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> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;</li><li>– képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</li></ul>
--	---

Helyi tanterv

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> 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> <p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepe</li> <li>– Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitás zónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása</li> <li>– Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása.</li> </ul>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata</p> <p>Szabálykövető magatartás fejlesztése</p> <p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>Földrajz: térképismeret.</p> <p>Ének-zene: ritmusok.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, gyakorlatok bemutatása</p>

## Helyi tanterv

<p>– Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel.</p> <p>– Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p>– Futások: 11 óra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban.</li> <li>• Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel</li> <li>• Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása</li> </ul>	<p>Informatika: táblázatok, grafikonok.</p> <p>Fizika: ferdehajítás</p> <p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>	<p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítséggel, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
---	--	---	---

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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>– Ugrások:7 óra</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 felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó) .Átlépő 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</li> </ul>	<p>Informatika: táblázatok, grafikonok.</p> <p>Fizika: ferdehajítás</p>	<p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése,</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>
---	---	--	--

## Helyi tanterv

<p>alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ismerkedés a hármassugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.</li></ul> <p>– Dobások: 7 óra (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):</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 hajítás 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.</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Rendszeresen végez biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; beépíti a korrekciós gyakorlatokat. A torna az RG; tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül, tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai- művészeti kifejezőképességét. Segítségadással képes egy egy tornaelem bemutatására és gyakorlatsor kivitelezésére.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;</li> <li>– belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</li> </ul>	

## Helyi tanterv

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</li> <li>– tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li> </ul>
--	---

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u></p> <p>Emelés fejjállásba, tarkóbillenés, átuggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás.</p>	<p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások átélése, feloldása.</p>	<p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek</p>

## Helyi tanterv

<p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomszerepeket 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, izomérzékenység) 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,</li> </ul>	<p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás.</p> <p>A gyengébb, sérült társak segítése, az erősebbek elismerése.</p> <p>A divat, és a média testkultúrára ható kedvező és kedvezőtlen tényezőinek felismerése (önértékelés).</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása</p>	<p>Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p>	<p>figyelembe vételével.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>
---	---	--	---



## Helyi tanterv

<p>támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>– <i>(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon</i></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>– Talajon:7 óra</li> </ul>	<p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>	<p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségével, társak/tanár közreműködésével,</p>	
--	--	---	--

## Helyi tanterv

<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> <li>● Emelés fejállásba – kísérletek</li> <li>● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</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> </ul> <p>– Szertorna (10 óra)</p> <p>– Ugrószekrényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</li> <li>● Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással</li> </ul>	<p>Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>önálló tervezéssel és gyakorlással</p>	
--	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés</li> </ul> <p><b>Lányoknak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gerendán:             <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>● Leugrás</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Fiúknak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gyűrűn:             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</li> </ul> </li> </ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Vállátfordulás előre</li><li>● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</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>● Felkarállás</li><li>● Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe</li><li>● Lendület előre terpeszülésbe</li></ul> <p>Aerobik: 8 óra</p> <p>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</p> <p>– Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</p>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>– szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</li><li>– Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</li><li>– Az aerobik edzés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása</li><li>– Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése</li></ul> <p><b>FOGALMAK</b></p> <p>kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p><b>FOGALMAK (AEROBIC)</b></p> <p>laza kötél tartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>			
--	--	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sport játékok	Órakeret 34 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az életkornak megfelelő technikai, taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban.</p> <p>Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban.</p> <p>Csapatjátékos tulajdonságok ismerete.</p> <p>Sportszerűség, szabálykövető magatartás.</p>	

## Helyi tanterv

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;</li> </ul> <p>játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</p> <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 hárítására.</li> </ul>
	–

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>Kulcsfogalmak:</b> játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás,</p>		<p>Speciálisan előkészítő, rávezető,</p>	<p>Egyéni bemutatás</p>

## Helyi tanterv

<p>forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés.</p> <p><b>Fejlesztési feladatok és ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségi szintű 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> <li>– A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult stratégiák: támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-, és hátrányos játéksituációk. Az animáció alkalmazása a játék továbbfejlesztésében. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása, az életkorra jellemző érzelmi önkontroll.</p> <p>Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyei, jelentősége.</p>	<p>képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás</p>	<p>Technikai elemek egyéni ellenőrzése, értékelése</p>
--	--	---	--



## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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>– 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>			Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése
--	--	--	---

## Helyi tanterv

<p>– Kézilabda: 7 óra</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>● 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 követően.</li> <li>● Területvédekezés (6-os fal) alkalmazása játékban</li> <li>● A kapus-alaptechnikák</li> </ul> <p>– Kosárlabda: 7 óra</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, leérkezésének alkalmazása.</li> </ul>	<p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyéni ellenőrzése, értékelése</p>
---	---	---	---

## Helyi tanterv

<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>● Labdaátadások különböző módjainak a játékterülethez igazított eredményes végrehajtása</li> <li>● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</li> <li>● Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve</li> <li>● Fektetett dobás gyakorlása</li> <li>● Létszámaazonos mérkőzésjátékok.</li> </ul> <p>– Röplabda: 7 óra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával.</li> </ul>	<p>Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás</p>	
---	---	---	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</li><li>● Forgásszabály 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: 7 óra</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.</li><li>● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej) különböző részeivel.</li><li>● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával.</li><li>● A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt.</li><li>● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása.</li></ul> <p>– Floorball: 6 óra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Labda nélküli 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>● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal</li><li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával</li><li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li><li>● Kapura lövések labdavezetésből</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li> <li>● Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése</li> <li>● Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li> </ul> <p>Fogalmak: játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés</p>		
--	--	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>Órakeret 18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az általános iskolai fogó és dobó és népi játékok szabályainak alkalmazása, felevenítese.	

## Helyi tanterv

<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.</li> <li>– a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.</li> </ul>
--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p>Kulcsfogalmak: szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika dinamikus és statikus célfelületek.</p> <p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p>	<p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p>		<p>Egyéni bemutatás</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</li> <li>– Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő</li> </ul>	<p>Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrész megfogalmazásának képessége.</p> <p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása</p> <p>szabályismeret</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal kell végeztetni.</p> <p>Egyéni gyakorlás hibajavítással</p>	<p>Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>
---	--	---	--



## Helyi tanterv

<p>gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban</p> <ul style="list-style-type: none"><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>– 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</li></ul>		Együttes osztályfoglalkoztatás	Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése
---	--	--------------------------------	--

## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– 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>			Egyéni bemutató Technikai elemek egyénekenkénti ellenőrzése, értékelése
---	--	--	---

## Helyi tanterv

---

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdő sportok</b>	<b>Órakeret 22 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.	

## Helyi tanterv

	– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.
--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p>Kulcsfogalmak: fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karatevédek, karatetámadások kézzel és lábbal.</p> <p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő aszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</li> <li>– Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</li> </ul>	<p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal kell végeztetni.</p> <p>Egyéni gyakorlás hibajavítással</p>	<p>Egyéni bemutatás</p> <p>Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>



## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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 átisméltése, elméleti tudatosítása</li> <li>– Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása.</li> <li>– Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra</li> <li>– A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban</li> </ul>			<p style="text-align: center;">Egyéni bemutató Technikai elemek egyéni ellenőrzése, értékelése</p>
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>– A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatai</p> <p>– Birkózás: 11 óra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségezintű végrehajtása</li><li>• Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</li><li>• Hídban forgás</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></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><li>• Mögékерülés: 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> <p>– Dzsúdó: 11 óra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li></ul>			
--	--	--	--



## Helyi tanterv

---

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>Órakeret 19 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog edz, sportol szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben.</li><li>– A szabadban végzett foglalkozások során ügyel környezet tisztaságára és rendjére.</li></ul>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.</li><li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li></ul>	

## Helyi tanterv

	<p>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</p>
--	---

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p>Kulcsfogalmak: nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátotábor</p> <p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <p>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív</p>	<p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p>	

## Helyi tanterv

<p>beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> <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,</li> </ul>	<p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarctűrés megfogalmazásának képessége.</p> <p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása</p> <p>szabályismeret</p>		
---	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<p>fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"><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></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</li><li>– Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő gyakorlatának megismerése</li><li>– Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Netfitt/ felmérés</b>	<b>Órakeret 6+ 12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	– Netfitt felmérések ismerete, fizikai felmérések helyes technikai végrehajtása.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	Ellenőrizzük a diákok fizikai állapotát.	

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<ul style="list-style-type: none"> <li>– 20 m-es ingafutás</li> <li>– Ütemezett fekvőtámasz</li> <li>– ütemezett hasizom teszt</li> <li>– törzsemelés teszt</li> <li>– kéziszorító erő mérése</li> <li>– helyből távolugrás teszt</li> <li>– hajlékonysági teszt</li> <li>– BMI</li> </ul>	Fizikai felmérés	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Egyénenkénti felmérés</p>	<p>Az elért eredmények értékelése az előírt táblázat alapján</p> <p>Egyéni értékelés, a továbblépés</p>

## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><li>– test zsír %</li><li>– magasság mérés</li></ul> <p>Fizikai felmérő rendszereknek:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 2000 m futás</li><li>– 1 perc alatt végzett felületek száma</li><li>– 30 sec fekvőtámasz</li><li>– Helyből távolugrás</li></ul>			lehetőségeinek tisztázása Osztályonként a teljesítmény táblázat elkészítése

**Táblázat rendészeti osztályok fizikai állapotának felmérésére**

**9. évfolyam**

**November**

<b>Fekvőtámasz 30"</b>		<b>Hanyattfekvésből felülés 60"</b>		<b>Helyből távolugrás cm</b>		<b>Ingafutás 4 x 10 m</b>		<b>2000 m futás</b>	
<b>N</b>	<b>F</b>	<b>N</b>	<b>F</b>	<b>N</b>	<b>F</b>	<b>N</b>	<b>F</b>	<b>N</b>	<b>F</b>
<b>9</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>39</b>	<b>170</b>	<b>200</b>	<b>10,80</b>	<b>10,20</b>	<b>12:00</b>	<b>10:00</b>
<b>7</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>37</b>	<b>160</b>	<b>190</b>	<b>10,90</b>	<b>10,30</b>	<b>12:20</b>	<b>10:20</b>
<b>5</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>11,00</b>	<b>10,40</b>	<b>12:40</b>	<b>10:40</b>
<b>4</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>140</b>	<b>170</b>	<b>11,10</b>	<b>10,50</b>	<b>13:00</b>	<b>11:00</b>

**Január**

---



Helyi tanterv

Fekvőtámasz 30''		Hanyattfekvésből felülés 60''		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
10	22	31	41	175	210	10,70	10,10	11:55	9:55
8	21	29	39	165	200	10,80	10,20	12:15	10:15
6	19	26	36	155	190	10,90	10,30	12:35	10:35
5	17	24	34	145	180	11,00	10,40	12:55	10:55

Április

Fekvőtámasz 30''		Hanyattfekvésből felülés 60''		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
11	24	33	43	180	215	10,60	10,00	11:50	9:50
9	23	31	40	170	205	10,70	10,10	12:10	10:10
7	20	28	38	160	195	10,80	10,20	12:30	10:30
6	18	25	36	155	185	10,90	10,30	12:50	10:50

Május

Fekvőtámasz 30''		Hanyattfekvésből felülés 60''		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
12	25	35	45	185	220	10,60	10,00	11:45	9:45

## Helyi tanterv

---

<b>10</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>175</b>	<b>210</b>	<b>10,70</b>	<b>10,10</b>	<b>12:05</b>	<b>10:05</b>
<b>8</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>165</b>	<b>200</b>	<b>10,80</b>	<b>10,20</b>	<b>12:25</b>	<b>10:25</b>
<b>7</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>38</b>	<b>160</b>	<b>190</b>	<b>10,90</b>	<b>10,30</b>	<b>12:45</b>	<b>10:44</b>

## 10. évfolyam

**Óraszám: 144 óra/év**

**4 óra/hét**

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>15 óra</b>
<b>2.</b>	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<b>19 óra</b>
<b>3.</b>	Torna jellegű feladatmegoldások	<b>19 óra</b>
<b>4.</b>	Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
<b>5.</b>	Sportjátékok	<b>26 óra</b>
<b>6.</b>	Testnevelési és népi játékok	<b>14 óra</b>
<b>7.</b>	Önvédelmi és küzdősportok	<b>17 óra</b>
<b>8.</b>	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	<b>16 óra</b>
<b>9.</b>	Netfitt/ felmérés	<b>18 óra</b>

**TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 15 óra**

**Ajánlás az éves óraszám felosztásához**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció</b>	<b>Órakeret 15 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Rendszeresen végez biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. Ismer alapvető relaxációs technikákat és megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	Belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. Ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat. Megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.
---	---

Tananyag feladatok, fogalmak	fejlesztési ismeretek,	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai	
<p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <p>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítségével, azok önálló végrehajtása</p>		<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult stratégiák: támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-, és hátrányos játéksituációk.</p> <p>Az animáció alkalmazása a játék tovább</p>	<p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel.</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok,</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás.</p> <p>Gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok bemutatása.</p>

Helyi tanterv

<p>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel</p> <p>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</p> <p>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</p> <p>– Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</p> <p>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló</p>	<p>fejlesztésében. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása, az életkorra jellemző érzelmi önkontroll.</p> <p>Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együtt játszás előnyei, jelentősége.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p>	<p>félelmek, szorongások átélése, feloldása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás.</p> <p>A gyengébb, sérült társak segítése, az erősebbek elismerése.</p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Biológia-egészségtan:</p>	<p>mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása.</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségével, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	--	--	--	---

Helyi tanterv

<p>összeállítása, azok önálló gyakorlása</p> <p>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása</p> <p>– A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása</p> <p>– Légzőgyakorlatok végrehajtása</p> <p>– A különböző sportsérülések</p>	<p>Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok</p>	<p>egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. A 9. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p>		
---	---	--	---	--	--

## Helyi tanterv

<p>megelőzésével, rehabilitációjával</p> <p>összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel</p> <p>– Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása</p> <p>– Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>– A sportágspecifikus bemelegítések önálló</p>					
--	--	--	--	--	--



## Helyi tanterv

<p>összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal</p> <ul style="list-style-type: none"><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>Kulcsfogalmak: légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>					
---	--	--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

--	--	--	--	--	--

**TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 19 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>	<b>Órakeret 19 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Hatékonyan alkalmazza a rajtolási módokat. Képes az életben adódó vészhelyzetek háritására, rendszeresen mozog, sportol szabadlevegőn. Folyamatosan javítja futóteljesítményét. A kiválasztott ugró és dobótechnikákat az eredményesség érdekében hatékonyan alkalmazza.	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	A rajtolási módokat hatékonyan, kreatívan alkalmazza. Az életben adódó elkövető vészhelyzetek célszerűen elhárítja. Rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja. Folyamatosan javítja futóteljesítményét. képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.
---	--

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <p>– A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</p>	A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávfutás állórajtra vonatkozó szabályai, a köríven futás, a repülőrajt ismerete.	Együttes osztályfoglalkoztatás. Versengések, egyéni és csapatversenyek. Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben. Edzés jellegű tananyag feldolgozás.	A tanult technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével: térdelőrajt; állórajt;

## Helyi tanterv

<p>– Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában 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>– Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p>– Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p>– Futások: 7 óra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban,</li> </ul>	<p>A savasodás jellegzetes hatásainak és annak a teljesítőképességre gyakorolt hatásai.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.</p> <p>A nekifutás jellemzőinek ismerete a magas-, és távolugrásnál.</p> <p>Az ugrószámok szabályainak ismerete, a sérülések megelőzése szempontjából.</p> <p>Az ideális kirepülési szög a jobb teljesítmény elérése szempontjából.</p> <p>A dobások főbb szempontjainak és az azokkal kapcsolatos balesetvédelmi ismeretek.</p>	<p>Video elemzés.</p> <p>Magyarázat frontális osztálymunka során.</p>	<p>60 m. síkfutás; hosszútáv futás; magasugró verseny az atlétika szabályainak megfelelően; távolugróverseny az atlétika szabályainak megfelelően; kislabda hajító verseny; súlylökő verseny.</p> <p>Versenyeredmények feldolgozása értékelése.</p>
--	---	---	---

## Helyi tanterv

<p>variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-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>– Ugrások: 6 óra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának</li> </ul>	<p>A magyar olimpiai futó-, ugró és dobóeredmények ismerete</p> <p>Az egészséges versenyszellem kialakulása</p> <p>Sportszerű magatartás erősítése, adaptálása egyéb területekre.</p> <p>Ének-zene: ritmus gyakorlatok</p> <p>Informatika: táblázatok, grafikonok</p> <p>Fizika: tárgyak repülési tulajdonságai</p> <p>Biológia: Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>		
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekrény tető, dobbantó). Hasmánt, 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>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>– Dobások: 6 óra (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):</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 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, ugrókötél)</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>Kulcsfogalmak: álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, 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>		
--	--	--

### **TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 19 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások</b>	<b>Órakeret 19 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek önálló felismerésére. Rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. Fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. Képes az általa</p>	



## Helyi tanterv

---

	kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	Önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására. 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. Önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

Helyi tanterv

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomszöveteket 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> </ul>	<p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások átélése, feloldása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel.</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása.</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p> <p>A tanult technikai elemek bemutatása, összefűzése egyszerű</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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, 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)a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Talajon: 5 óra</li> </ul>	<p>A gyengébb, sérült társak segítése, az erősebbek elismerése.</p> <p>Tájékozottság a torna versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Ének-zene: ritmus és tempó.</p>		<p>gyakorlatsorrá, értékelése.</p> <p>Kötélmászás fakultatív jelleggel.</p> <p>Talajtorna; Szertorna: korlát; gyűrű; gerenda; szekrényugrás.</p>
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<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><li>● Emelés fejállásba – kísérletek</li><li>● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</li><li>● Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejen átfordulás segítségével, tarkóbillenés segítségével</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>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>Szertorna: 9 óra</p> <p>Ugrószekevényen:</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 elrugaszkodással</li><li>• Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés</li><li>• Lányoknak keresztbe átguggulás, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpesztátugrás</li></ul> <p><b>Lányoknak:</b></p> <p>– Gerendán:</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 után lépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel</li><li>• Fordulatok állásban, guggolásban</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Tarkóállási kísérletek segítséggel</li><li>● Leugrások feladatokkal</li><li>● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li></ul> <p>– Felemáskorláton:</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>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</li><li>● Vállátfordulás előre</li><li>● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<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>• Felkarállás</li><li>• Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe</li><li>• Lendület előre terpeszülésbe</li><li>• Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li></ul> <p>Kulcsfogalmak: kézen átfordulás, fejen átfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, után lépés, térdelőállások, lebegőállások, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, térdfellendülés</p>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---



**TÉMAKÖR: Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Ritmikus gimnasztika és aerobik</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. A zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat.
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	A önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b>	A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a	Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés,	Szóban értékelés, a gyakorlás során

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai</li> <li>– Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása</li> <li>– Testtechnikai elemek elsajátítása: 5 óra             <ul style="list-style-type: none"> <li>● járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás</li> <li>● forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben</li> <li>● egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések</li> <li>● hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok</li> </ul> </li> <li>– Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:             <ul style="list-style-type: none"> <li>● kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások</li> <li>● karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások</li> <li>● labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések</li> </ul> </li> </ul>	<p>legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások átélése, feloldása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás.</p> <p>A gyengébb, sérült társak segítése, az erősebbek elismerése.</p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.</p>	<p>önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel.</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása.</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. A 9.</p>	<p>folyamatos hibajavítás.</p> <p>Ritmikus gimnasztikai gyakorlatok bemutatása.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	---	--	---

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Esztétikus és harmonikus végrehajtások</li> </ul> <p>Aerobik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</li> <li>– Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</li> <li>– szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</li> <li>– Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</li> <li>– Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása</li> <li>– Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése</li> </ul>	<p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély.</p> <p>Zene-ritmusérzés.</p>	<p>osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p>	
--	---	---	--

## Helyi tanterv

<p>Kulcsfogalmak: laza kötél tartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>		
--	--	--

**TÉMAKÖR: Sportjátékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 26 óra**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 26 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit célszerűen, készségszinten alkalmazza.</li> <li>– Képes a szabálykövető játéokra és kreatív játék- és együttműködési készség jellemzi.</li> </ul>	

## Helyi tanterv

<p><b>A tematikai egység tanulási eredményei</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza.</li> <li>– Szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékra.</li> <li>– Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</li> </ul>
--	--

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Öt 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</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult stratégiák: támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-, és hátrányos játékszituációk. Az animáció alkalmazása a játék tovább fejlesztésében. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás; csapat foglalkoztatás; játékirányítás</p> <p>folyamatos hibajavítás.</p> <p>Az öt labdajáték legfontosabb szabályai</p>	<p>Egyéni bemutatás.</p> <p>Labdás technikai elemek bemutatása egyénenként, párokban, ellenőrzése, értékelése.</p> <p>Labdavezetések;</p>

## Helyi tanterv

<p>támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<p>elfogadása, az életkorra jellemző érzelmi önkontroll.</p> <p>Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együtt játszás előnyei, jelentősége.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p>	<p>Elméleti ismertetés, gyakorlati alkalmazás összekapcsolása</p>	<p>labdaátadások; célok eltalálása.</p> <p>Technikai elemek játéksituációban történő ellenőrzése.</p> <p>Írásban és a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése.</p>
--	---	---	---

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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 összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li>   <li>– Kézilabda: 5 óra             <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> </ul> </li> </ul>	<p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok</p>		
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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>– Kosárlabda: 5 óra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a</li></ul>			
--	--	--	--



## Helyi tanterv

<p>védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben</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 irányváltóztatási 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>• Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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 szabálmódosításokkal</li></ul> <p>– Röplabda: 5 óra</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 hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</li><li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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: 6 óra</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 kispályásokban és a mérkőzésjátékokban</li><li>● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kispályásokban és a mérkőzésjátékokban</li><li>● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfülányes játékhelyzetekben</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban</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>– Floorball: 5 óra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Labda nélküli 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>● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kispályásokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával</li><li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li><li>● Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között</li><li>● Szabad ütések, büntető ütések kispályásokban, mérkőzésjátékokban</li><li>● Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védekezése, a kapus és a védő játékosok együttműködése</li><li>● Csereszituációk kispályásokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása</li><li>● Létszámazonos kispályások a tanulók által alakított szabályok szerint</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

---

Kulcsfogalmak: játérendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés			
--	--	--	--

**TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 14 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>Órakeret 14 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően alkalmazza;</li><li>– játéktevékenységét játék- és együttműködési készség jellemzi;</li><li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékra</li></ul>	

## Helyi tanterv

<p><b>A tematikai egység tanulási eredményei</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre</li> </ul>
--	---

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– A dinamikusán változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p>	<p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, játékos feladatokkal.</p> <p>Folyamatos hibajavítás.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás, egyéni munka ügyességi feladatokkal.</p> <p>Tanári játékirányítás, folyamatos hibajavítással</p>	<p>Szabálykövető magatartás ellenőrzése testnevelési és népi játékok közben. Egyszerű váltó és sorversenyek összeállítása;</p>



## Helyi tanterv

<p>mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</li> <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</li> </ul>	<p>Az együttjátászás előnyeinek, jelentőségének képviselete.</p> <p>A népi hagyományok megismerése; ápolása; átadása</p>		<p>szabályalkotás-ismertetés.</p>
---	--	--	-----------------------------------

## Helyi tanterv

<p>mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával</p> <ul style="list-style-type: none"><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 kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei)</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban</p> <ul style="list-style-type: none"><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 tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése</li><li>– Az erdélyi dialektus táncai, tánckultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a táncház szerepe</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>– A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés</p> <p>Kulcsfogalmak: szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p>			
---	--	--	--

### **TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 17 óra**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 17 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit alkalmazza</p>	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.
---	---

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <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</li> </ul>	<p>Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amelyek bonyolultabb feladatok elvégzésére is alkalmassá teszik a tanulót.</p> <p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Küzdőjátékok.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás.</p> <p>Páros küzdelmek.</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása: esések, gurulások. Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során. Szabályok számonkérése szóban.</p>

## Helyi tanterv

<p>egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<p>Küzdőfeladatok eszközökkel: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicin labda.</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése, az ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p> <p>Sportszerűség, sikerélmény, sikerorientáltság, kudarctűrés képessége.</p> <p>Sportszerű magatartás mellett érvelés a felmerülő vitákban.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúra, ősi magyar harcművészet.</p>		
--	---	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének 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, balesetmegelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, 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 védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása</li> </ul>	<p>Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi-lelki harmónia.</p> <p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása.</p> <p>Szabályismeret</p>		
--	---	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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>– Birkózás: 7 óra<ul style="list-style-type: none"><li>• A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készsége szintű 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></ul></li></ul>			
---	--	--	--



## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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>● Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika</li><li>● Mögé kerülés: könyökelütéssel, 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 földharcjátékok.</li></ul> <p>– Dzsúdó: 10 óra</p> <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</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<p>technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen</li></ul> <p>Kulcsfogalmak: fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karatevédek, karatetámadások kézzel és lábbal</p>			
---	--	--	--

**TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 16 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;	

## Helyi tanterv

	- szabadban végzett foglalkozások során ügyel környezete tisztaságára és rendjére
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></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> </ul>	<p>Az élethosszig tartó sportolás számára felelős döntésekhez szükséges képességfejlesztés.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferáló képesség: a sportban szerzett tapasztalatok</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás.</p> <p>Csapatfoglalkoztatás.</p> <p>Egyéni foglalkoztatás.</p>	<p>Térképhasználat ellenőrzése különböző feladatokkal.</p> <p>Közlekedési szabályok ismeretének számonkérése</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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, (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</li> <li>– Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervék önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása</li> <li>– A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, nordic walking, montain bike, sportlövészet, íjászat, tenisz, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)</li> </ul>	<p>átültetése az élet más területeire a saját és a környezet javítására.</p> <p>Információk átadása, a megélt élmények, táborozási tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p> <p>Biológia: A tokaji hegy növény- és állatvilága.</p> <p>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> <p>Környezetvédelem: a természet kincseinek tudatos védelme.</p>		<p>tesztlap segítségével.</p> <p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben.</p> <p>Szabályok számonkérése írásban, szóban.</p> <p>Kiselőadások tartása.</p>
---	---	--	---

## Helyi tanterv

<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>Kulcsfogalmak: nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

**TÉMAKÖR: Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt/ felmérés**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 6+12 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>NETFIT/Felmérés</b>	<b>Órakeret 6+12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Fittséggel kapcsolatos fogalmak és a fittségi komponensek ismerete.	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	Fittség, egészség, iskolai teljesítmény összefüggéseinek ismerete. Az alkalmazott fittségi összetevők és motoros próbák egészségi állapottal mutatott összefüggéseinek ismerete.	

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
---	---	----------------------	---------------------------------

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– 20 m-es ingafutás</li> <li>– Ütemezett fekvőtámasz</li> <li>– ütemezett hasizom teszt</li> <li>– törzsemelés teszt</li> <li>– kéziszorító erő mérése</li> <li>– helyből távolugrás teszt</li> <li>– hajlékonysági teszt</li> <li>– BMI</li> <li>– test zsír %</li> <li>– magasság mérés</li>   <li>Fizikai felmérő rendszereknek:</li> <li>– 2000 m futás</li> <li>– 1 perc alatt végzett felülések száma</li> <li>– 30 sec fekvőtámasz</li> <li>– helyből távolugrás</li> </ul>	<p>A rendszeres élethosszig tartó aktivitás, testmozgás az egészségtudatos magatartás és életvezetés feltételeinek megismerése.</p> <p>A rendszeres testmozgás és sport igényeinek kialakítása, értékeinek interiorizációja.</p> <p>Ismeretátadás; attitűdformálás, készség – képességfejlesztés.</p> <p>A szociokulturális környezettől független, egészséges fizikai fittségi állapot megszerzése fenntartása és fejlesztése.</p> <p>Pozitív attitűdök kialakítása, megszerzett ismeretek fejleszthető képességek és készségek fejlesztése, amelyek hozzájárulnak az</p>	<p>Egyéni tesztelés; egyénenkénti pedagógusi felmérés tanuló párokban</p>	<p>Diagnosztikus értékelő funkció, mérések teszteredmények rögzítése.</p>
---	--	---	---



## Helyi tanterv

---

	egészségtudatos, jövőorientált életvezetés kialakításához. Az élettani funkciók összefüggéseinek tudatosítása, a szervezet egészségi állapotával kapcsolatban.		
--	--	--	--

Helyi tanterv

**Táblázat rendészeti osztályok fizikai állapotának felmérésére**

**10. évfolyam**

**November**

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
10	24	32	44	180	215	10,60	10,00	11:30	9:30
9	23	30	42	170	205	10,70	10,10	11:50	9:50
8	22	28	40	160	195	10,80	10,20	12:10	10:10
7	21	26	38	150	185	10,90	10,30	12:30	10:30

**Január**

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
11	25	34	46	185	220	10,50	9,90	11:25	9:25
10	24	32	44	175	210	10,60	10,00	11:45	9:45
9	23	30	42	165	200	10,70	10,10	12:05	10:05
8	22	28	40	155	190	10,80	10,20	12:25	10:25

## Helyi tanterv

---

Helyi tanterv

Április

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
13	26	36	48	190	225	10,40	9,80	11:20	9:20
11	24	34	46	180	215	10,50	9,90	11:40	9:40
9	22	32	44	170	205	10,60	10,00	12:00	10:00
7	20	30	42	160	195	10,70	10,10	12:20	10:20

Május

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m Futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
15	28	38	50	195	230	10,30	9,70	11:15	9:15
12	25	35	45	185	220	10,40	9,80	11:35	9:35
10	23	33	42	175	210	10,50	9,90	11:55	9:55
8	21	30	40	165	200	10,60	10,00	12:15	10:15

## HELYI TANTERV: TESTNEVELÉS RENDÉSZETI GIMNÁZIUM

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

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

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

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

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

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

## Helyi tanterv

---

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

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

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

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

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

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

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

**A digitális kompetenciák:** Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a testnevelés tantárgy esetében

is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

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

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

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

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

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni

sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítani a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

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

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

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

### **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 (fegyelmezetten, 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 kivitelezzi;
  - 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

**Óraszám: 180 óra/év**  
**5 óra/hét**

**Az éves óraszám felosztása**

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>19</b>
<b>2.</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>	<b>25</b>
<b>3.</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)</b>	<b>22+3</b>
<b>4.</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>34</b>
<b>5.</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>18</b>
<b>6.</b>	<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>	<b>22</b>
<b>7.</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>19</b>
<b>8.</b>	<b>NETFIT + képességfelmérés</b>	<b>6+12</b>
	<b>Összes óraszám:</b>	<b>180</b>

## Helyi tanterv

---

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>Órakeret 19 óra</b>
<b>Tanulási eredmények</b>	<b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b> – belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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.	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FOGALMAK</b> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p> <p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok 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> </ul>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása.</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Gimnasztikai gyakorlatok bemutatása. Prezentációk bemutatása,</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása</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 végrehajtása</li> <li>– Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok végrehajtása tanári kontrollal</li> <li>– A sportágspecifikus bemelegítések tanári kontrollal</li> <li>– A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák alkalmazása</li> <li>– Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>– Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órak keretében:</b> a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlategykeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív</p>	<p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás. A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása. A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p> <p>Művészetek: romantika, modernitás</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p> <p>Ének-zene: ritmus és tempó</p> <p>Etika: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka</p>	<p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítséggel, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással. Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével.</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p> <p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	<p>értékelése szóban, Írásbeli számonkérés.</p>
--	---	--	---

## Helyi tanterv

---

<p>irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségekre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.</p>			
---	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 25 óra
<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 technika                      Kislabda hajítás beszökkenéssel.                      Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <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 hárítására;</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> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;</li> <li>– képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</li> </ul>	



Helyi tanterv

--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> 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> <p><u>Mozgásműveltség:</u> <u>Képességfejlesztő gyakorlatok: (3 óra)</u> Az 5-8.osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Iramfutások. Kitartó futás (aerob állóképesség), a távnak megfelelő egyéni iram kialakítása. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség növelése. <u>A sportági technika gyakorlása.</u> – A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata</p> <p>Szabálykövető magatartás fejlesztése</p> <p>Ének-zene: ritmus gyakorlatok</p> <p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>Földrajz: térképismeret.</p> <p>Informatika: táblázatok, grafikonok.</p> <p>Fizika: ferdehajítás</p> <p>Biológia: Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Video elemzés Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Prezentáció készítése a magyar sportsikerekről</p>	<p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Magasugró verseny, Távolugró verseny az atlétika szabályainak megfelelően.</p> <p>Kislabda hajító verseny. Szóbeli felelet Írásbeli számomkérés</p> <p>Prezentáció bemutatása</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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><li>– Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li><li>– Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li><li>– <u>Futások (7 óra):</u><ul style="list-style-type: none"><li>• Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások 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></ul></li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</li></ul> <p>– <u>Ugrások (7 óra):</u></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 sorozatugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)</li><li>● Hasmánt, átlépő felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekrény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre</li><li>● Távugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre..</li></ul> <p>– <u>Dobások (7 óra)</u> (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):</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></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kislabda- vagy 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. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával</li> <li>● Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással.</li> <li>● A magyar olimpiai futó-, ugró-, és dobóeredmények ismerete (1 óra).</li> </ul> <p><u>A gyógytestnevelés-órán:</u> atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszhető a tanulók törzsizomzata. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.</p>			
---	--	--	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák</b>	<b>Órakeret 25 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.	

## Helyi tanterv

	<p>Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével.</p> <p>A szabályok érthető megfogalmazása.</p> <p>A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.</p>
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;</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><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li></ul> <p>A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomszöveteket érintő hatásainak beazonosítása. A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása 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) további fejlesztése. A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás. A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés</p>

## Helyi tanterv

	<p>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 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</p> <p style="text-align: center;"><i>(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon.)</i></p>
--	---

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Kifejezés, szaknyelvi, elem, vezényszó. Kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u> <i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p> <p>A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p> <p>Egységesen az alapformában a differenciáltan a variációkban az elemek</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>

Helyi tanterv

<p>– Talajon: 7 óra</p> <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> <li>• Emelés fejállásba – kísérletek</li> <li>• Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</li> <li>• Kézénátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel.</li> <li>• Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</li> <li>• Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</li> <li>• A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</li> <li>• Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</li> </ul> <p>– Ugrószelekre: 5 óra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</li> <li>• Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással</li> <li>• Hosszába állított ugrószelekre felguggolás, leterpesztés</li> </ul> <p><b>Lányoknak: 10 óra</b></p> <p>– Gerendán:</p>	<p>eredményeinek ismerete. A saját és társ testi épisége iránti felelősségvállalás. A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása. Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p> <p>Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Ének-zene: tempó, ritmus. Művészetek: romantika, modernitás</p>	<p>nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p> <p>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p> <p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p>	<p>Prezentációk bemutatása, értékelése szóban, írásbeli számonkérés</p>
--	---	--	---

## Helyi tanterv

<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>● <b>Leugrások feladatokkal</b></li> <li>● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li> </ul> <p>– Felemáskorláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz</li> <li>● Függésből lendületvétel, átugulás, átterpesztés fekvőfüggésbe</li> <li>● Felugrás függésbe</li> <li>● Leugrás támaszból. Alugrás</li> </ul> <p><b>Fiúknak: 10 óra</b></p> <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</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> </ul>		<p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	
--	--	---	--



## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><li>• Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li></ul> <p>– Nyújtón:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alaplendület</li><li>• Kelepfelhúzóadás támaszba.</li><li>• Támaszból ellendülés és homorított leugrás..</li></ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán:</b> A torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Ritmikus gimnasztika és aerobik</b>	<b>Órakeret 3 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;</li> <li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<b>FOGALMAK</b> laza kötél tartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság.	Szakkifejezések ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben,	Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó,	Szóban értékelés, a gyakorlás során

## Helyi tanterv

<p>Mozgásműveltség:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai</li> <li>– Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása</li> <li>– Testtechnikai elemek elsajátítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>● járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás</li> <li>● forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben</li> <li>● egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések</li> <li>● hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok</li> </ul> </li> <li>– Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>● kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások</li> <li>● karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások</li> <li>● labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések</li> <li>● buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés</li> <li>● szalag: kígyó körzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások</li> </ul> </li> <li>– Esztétikus és harmonikus végrehajtások</li> </ul> <p>Aerobik:</p>	<p>segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p> <p>A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló gyakorlással rövid zenés-táncos koreográfia ismerete.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és</p>	<p>folyamatos hibajavítás.</p> <p>Ritmikus gimnasztikai gyakorlatok; gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, bemutatása.</p> <p>Hibajavítás önértékeléssel.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
---	--	--	---

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</li> <li>– Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</li> <li>– szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</li> <li>– Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</li> <li>– Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása</li> <li>– Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán:</b> ismerjék meg a tanulók a ritmikus gimnasztika és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.</p>	<p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p>	<p>testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p> <p>Gyakorlatok összeállítása, gyakorlása, elsajátítása.</p>	
--	----------------------------------	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 34 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.</p> <p>Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <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 hárítására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés	Feldolgozás módszere	
--	-------------------------------------	----------------------	--

## Helyi tanterv

	Kapcsolódási pontok		Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>Kulcsfogalmak:</b> játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés.</p> <p><b>Mozgásműveltség:</b></p> <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> <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> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás Játéksituációk elemzése Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban A négy labdajáték legfontosabb szabályai Elméleti ismertetés, gyakorlati alkalmazás összekapcsolása</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése Írásban és a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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 összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li>   <li>– Kézilabda: 8 óra             <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 labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</li> </ul> </li> </ul>	<p>működése, energianyerési folyamatok.</p>		
--	---	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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 félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</li><li>● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li><li>● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</li></ul> <p>– Kosárlabda: 7 óra</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><li>● Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve</li><li>● Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében</li></ul>			
--	--	--	--



## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása</li></ul> <p>– Röplabda: 8 óra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségi szintű 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>● A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete</li><li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li><li>● A csapattársak közötti kommunikáció .</li><li>● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</li></ul> <p>– Labdarúgás: 7 óra</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>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</li></ul> <p>– Floorball 4 óra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Labda nélküli 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>● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal</li><li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával</li><li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li><li>● Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között</li><li>● Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li><li>● Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése</li><li>● Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li></ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása</p>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<p>elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>			
---	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 18 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.  Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban  A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.  Sportszerű, szabálykövető magatartás.  Általános iskolában tanult játékok szabályai.</p>	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.</li> </ul>	

## Helyi tanterv

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FOGALMAK</b> szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– A dinamikusan változó méretű, alakú játékerületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p> <p>A népi hagyományok megismerése; ápolása; átadása.</p>	<p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, játékos feladatokkal.</p> <p>Folyamatos hibajavítás.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás, egyéni munka ügyességi feladatokkal.</p> <p>Tanári játékirányítás, folyamatos hibajavítással.</p>	<p>Szabálykövető magatartás testnevelési és népi játékok közben.</p> <p>Testnevelési és népi játékok szabályismeretének bemutatása szóban.</p> <p>Egyszerű váltó és sorversenyek összeállítása tanári segítséggel.</p>

## Helyi tanterv

<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 csapat szintű célzó játékokban</li><li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényyszer 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>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>– Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kispályásokban</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 tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése</li><li>– Az erdélyi dialektus táncai, tánckultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a tánc ház szerepe</li><li>– A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés</li></ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi</p>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.			
---	--	--	--



Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdő sportok</b>	<b>Órakeret 22 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, állások és -lépések, védések, támadások kézzel és lábbal</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u> – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</p>	<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete. Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda. A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal kell végeztetni. Küzdőjátékok Együttes osztályfoglalkoztatás Páros küzdelmek Egyéni gyakorlás hibajavítással</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során Szabályok számonkérése szóban</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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 reaklási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés 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 reakciókat 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 erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő</li> </ul>	<p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcátírés megfogalmazásának képessége.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti és magyar harcművészet Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása szabályismeret</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás Filmvetítés, beszélgetés</p>	
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása</li><li>– Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, 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 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>– Birkózás</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<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: könyökelütéssel, 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> <p>– Dzsúdó</p>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<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> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a tanuló:</b> megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.</p>			
---	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 19 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p>Kulcsfogalmak: görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátortábor</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív</li> </ul>	<p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás Csapatfoglalkoztatás Egyéni foglalkoztatás Egyéni kutatómunka</p>	<p>Térképhasználat ellenőrzése különböző feladatokkal Közlekedési szabályok ismeretének</p>

## Helyi tanterv

<p>beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadására.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása</p> <p>Történelem: a vidék történelmi nevezetességei</p> <p>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat</p> <p>Biológia: élettani ismeretek, egészséges életmód</p> <p>Környezetvédelem: egészségtudatos magatartás</p>		<p>számonkérése tesztlap segítségével Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben Számonkérés írásban és szóban</p>
---	---	--	---

## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><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>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.</p>			
--	--	--	--



Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Képességszint felmérése: 5 alkalom</b>	<b>Órakeret 6+12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. . A NETFIT-et alkotó tesztek ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg összehasonlításos ellenőrzése. Stressz oldó és relaxációs gyakorlatok. A fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartása. Fittséggel kapcsolatos fogalmak és a fittségi komponensek ismerete.	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p>6 óra: NETFIT mérés:</p> <p>Testösszetétel és tápláltsági profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testtömeg mérés</li> <li>• Testmagasság mérés</li> <li>• Testzsírszázalék mérés</li> </ul> <p>Aerob fittségi (állóképességi profil)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20m-es ingafutás teszt</li> </ul> <p>Vázizomzat fittségi profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ütemezett hasizom teszt</li> <li>• törzsemelés teszt</li> </ul>	<p>A rendszeres élethosszig tartó aktivitás, testmozgás az egészségtudatos magatartás és életvezetés feltételeinek megismerése.</p> <p>A rendszeres testmozgás és sport igényeinek kialakítása, értékeinek interiorizációja. Ismeretátadás; attitűdformálás, készség – képességfejlesztés. A szociokulturális környezettől független, egészséges fizikai fittségi állapot megszerzése fenntartása és fejlesztése. Pozitív attitűdök kialakítása, megszerzett</p>	<p>Egyéni tesztelés; egyénenkénti pedagógusi, tanuló párokban felmérés. Együttes osztályfoglalkoztatás Egyénenkénti felmérés</p>	<p>Diagnosztikus értékelő funkció, mérések teszteredmények rögzítése. . Az elért eredmények értékelése az előírt táblázat alapján Egyéni értékelés, a továbblépés lehetőségeinek tisztázása</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>• ütemezett fekvőtámasz teszt</li><li>• kéziszorító erő mérése</li><li>• helyből távolugrás teszt</li></ul> <p>Hajlékonysági profil</p> <p>hajlékonysági teszt</p> <p><b><u>12 óra (4*3 óra) felmérés</u></b></p> <p>Szeptemberben bemeneti mérés, november, január, április és május végén az előírt szintfelmérés</p> <p>Aerob állóképesség szint felmérése: 2000 méter síkfutás.</p> <p>Hasizom erő-állóképessége: hanyattfekvésből felülés: 1 percig</p> <p>Vállöv ereje: fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás: 30 másodpercig</p> <p>Láb dinamikus ereje: helyből távolugrás.</p> <p>Ingafutás 4 x 10 méter</p>	<p>ismeretek fejleszthető képességek és készségek fejlesztése, amelyek hozzájárulnak az egészségtudatos, jövőorientált életvezetés kialakításához. Az élettani funkciók összefüggéseinek tudatosítása, a szervezet egészségi állapotával kapcsolatban. A motorikus próbák felmérése</p>		<p>Osztályonként a teljesítmény táblázat elkészítése</p>
---	---	--	--

Helyi tanterv

Táblázat rendészeti osztályok fizikai állapotának felmérésére

9. évfolyam

November

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
9	20	29	39	170	200	10,80	10,20	12:00	10:00
7	18	27	37	160	190	10,90	10,30	12:20	10:20
5	16	24	34	150	180	11,00	10,40	12:40	10:40
4	14	22	32	140	170	11,10	10,50	13:00	11:00

Január

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
10	22	31	41	175	210	10,70	10,10	11:55	9:55
8	21	29	39	165	200	10,80	10,20	12:15	10:15
6	19	26	36	155	190	10,90	10,30	12:35	10:35
5	17	24	34	145	180	11,00	10,40	12:55	10:55

Április

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
11	24	33	43	180	215	10,60	10,00	11:50	9:50
9	23	31	40	170	205	10,70	10,10	12:10	10:10
7	20	28	38	160	195	10,80	10,20	12:30	10:30
6	18	25	36	155	185	10,90	10,30	12:50	10:50

Május

## Helyi tanterv

---

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
12	25	35	45	185	220	10,60	10,00	11:45	9:45
10	23	33	42	175	210	10,70	10,10	12:05	10:05
8	21	30	40	165	200	10,80	10,20	12:25	10:25
7	19	27	38	160	190	10,90	10,30	12:45	10:44

**10. évfolyam**

**Óraszám: 180 óra/év  
5 óra/hét**

**Az éves óraszám felosztása**

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>19</b>
<b>2.</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>	<b>25</b>
<b>3.</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)</b>	<b>22+3</b>
<b>4.</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>34</b>
<b>5.</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>18</b>
<b>6.</b>	<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>	<b>22</b>
<b>7.</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>19</b>
<b>8.</b>	<b>NETFIT + képességfelmérés</b>	<b>6+12</b>
	<b>Összes óraszám:</b>	<b>180</b>

## Helyi tanterv

---

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>	<b>Órakeret 19 óra</b>
<b>Tanulási eredmények</b>	<b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b> – belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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.	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FOGALMAK</b> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szerygyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p> <p><b>FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítségével, azok végrehajtása</li> <li>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítségével</li> <li>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</li> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> </ul>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása.</p> <p>Egységesen az alapformában</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Gimnasztikai gyakorlatok bemutatása.</p> <p>Prezentációk bemutatása,</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása</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 végrehajtása</li> <li>– Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok végrehajtása tanári kontrollal</li> <li>– A sportágspecifikus bemelegítések tanári kontrollal</li> <li>– A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák alkalmazása</li> <li>– Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>– Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlategykeleket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív</p>	<p>A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása. A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély Ének-zene: tempó, ritmus. Művészetek: romantika, modernitás Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye Ének-zene: ritmus és tempó Etika: társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, önreflexió, kooperatív munka</p>	<p>differentiáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással. Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével.</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése Edzéstervet közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	<p>értékelése szóban, írásbeli számonkérés.</p>
--	--	--	---



## Helyi tanterv

---

<p>irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárul a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismeri és alkalmazza azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségekre. Cél, hogy a tanuló tervezze meg az elváltozása, betegsége pozitív irányú megváltozását elősegítő egyszerűbb gyakorlatokat tanári segítséggel, és azokat önállóan végre tudja hajtani.</p>			
---	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 25 óra
<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 technika                      Kislabda hajítás beszökkenéssel.                      Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <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> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;</li> <li>– képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</li> </ul>	

Helyi tanterv

--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> 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> <p><u>Mozgásműveltség:</u> <u>Képességfejlesztő gyakorlatok: (3 óra)</u> Az 5-8.osztályban végzett futóiskolai feladatok gyorsabban, erősebben és tudatosabban. Iramfutások. Kitartó futás (aerob állóképesség), a távnak megfelelő egyéni iram kialakítása. Akadályok felett 5-4-3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség növelése. <u>A sportági technika gyakorlása.</u> – A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata</p> <p>Szabálykövető magatartás fejlesztése</p> <p>Ének-zene: ritmus gyakorlatok</p> <p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>Földrajz: térképismeret.</p> <p>Informatika: táblázatok, grafikonok.</p> <p>Fizika: ferdehajítás</p> <p>Biológia: Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Video elemzés Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Prezentáció készítése a magyar sportsikerekről</p>	<p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Magasugró verseny, Távolugró verseny az atlétika szabályainak megfelelően.</p> <p>Kislabda hajító verseny. Szóbeli felelet Írásbeli számomkérés</p> <p>Prezentáció bemutatása</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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><li>– Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li><li>– Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li><li>– <u>Futások (7 óra):</u><ul style="list-style-type: none"><li>• Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások 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></ul></li></ul>			
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítségével történő kialakítása</b></li> <li>● Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</li> <li>● <b>Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban</b></li> </ul> <p>– <u>Ugrások (7 óra):</u></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>● Hasmánt, átlépő és <b>flop</b> felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és <b>flop</b> magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre</li> <li>● Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. <b>Ismerkedés a humorító és</b></li> </ul>			
--	--	--	--

<p><b>ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Ismerkedés a hármasugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.</b></li> </ul> <p>– <u>Dobások (7 óra)</u> (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és neheztített dobószerekkel, egy és két kézzel</li> <li>● Kislabda- vagy 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 <b>háttal becsúzással</b>. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával</li> <li>● Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. <b>Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötel)</b></li> </ul> <p>A magyar olimpiai futó-, ugró-, és dobóeredmények ismerete (1 óra).</p> <p><u>A gyógytestnevelés-órán:</u> atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a</p>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<p>keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata. Cél, hogy a tanulók ismerjék meg az atlétikai jellegű feladatok közül a betegségük, elváltozásuk számára kontraindikált gyakorlatokat.</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák	Órakeret 25 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével. A szabályok érthető megfogalmazása. A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;</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><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li> </ul> <p>A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása. A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása 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) további fejlesztése. A</p>	



## Helyi tanterv

	<p>segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás. 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 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</p> <p style="text-align: center;"><i>(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon.)</i></p>
--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> Kifejezés, szaknyelvi, elem, vezényszó. Kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni</p>

## Helyi tanterv

<p><u>Mozgásműveltség:</u>  <i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p> <p>– Talajon: 7 óra</p> <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> <li>● Emelés fejállásba – kísérletek</li> <li>● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</li> <li>● Kézénátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, <b>kézen- és fejenátfordulás segítségével, tarkóbillenés segítségével</b></li> <li>● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</li> <li>● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</li> <li>● <b>Vetődések, átguggolások</b></li> <li>● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</li> <li>● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</li> </ul> <p>– Ugrószekrényen: 5 óra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</li> <li>● Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással</li> </ul>	<p>A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.  Tájékozottság a tanult versenysportágak versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.  A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.  Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p> <p>Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Ének-zene: tempó, ritmus.  Művészetek: romantika, modernitás</p>	<p>Egységesen az alapformában a differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p> <p>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p>	<p>képességek figyelembe vételével. Prezentációk bemutatása, értékelése szóban, írásbeli számonkérés</p>
---	--	--	--

Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés</li> <li>● <b>Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás</b></li> </ul> <p><b>Lányoknak: 10 óra</b></p> <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten 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>● <b>Fordulatok állásban, guggolásban</b></li> <li>● <b>Tarkóállási kísérletek segítséggel</b></li> <li>● <b>Leugrások feladatokkal</b></li> <li>● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li> </ul> <p>– Felemáskorláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz</li> <li>● Függésből lendületvétel, átugulás, átterpesztés fekvőfüggésbe</li> <li>● Felugrás <b>támaszba</b> és függésbe</li> <li>● <b>Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel</b></li> <li>● <b>Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel</b></li> <li>● Leugrás támaszból. Alugrás</li> </ul>		<p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	
---	--	---	--

<p><b>Fiúknak: 10 óra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gyűrűn: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</li> <li>• <b>Vállátfordulás előre</b></li> <li>• <b>Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</b></li> </ul> </li> <li>– Korláton: <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>• <b>Felkarállás</b></li> <li>• <b>Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe</b></li> <li>• <b>Lendület előre terpeszülésbe</b></li> <li>• Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li> </ul> </li> <li>– Nyújtón: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alaplendület</li> <li>• Kelepfelhúzóadás támaszba, <b>kelepforgás; térdfellendülési kísérletek</b></li> <li>• Támaszból ellendülés és homorított leugrás. <b>Alugrás.</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán:</b>  A torna jellegű gyakorlatok, a kontraindikált gyakorlatok kivételével, elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Ritmikus gimnasztika és aerobik</b>	<b>Órakeret 3 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. Az aerobik kar és lépésgyakorlatok, alaplépések, haladások összehangolása zenével.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat;</li> <li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<b>FOGALMAK</b> laza kötél tartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság.	Szakkifejezések ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben,	Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó,	Szóban értékelés, a gyakorlás során

## Helyi tanterv

<p>Mozgásműveltség:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai</li> <li>– Egy választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása</li> <li>– Testtechnikai elemek elsajátítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>● járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás</li> <li>● forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben</li> <li>● egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések</li> <li>● hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok</li> </ul> </li> <li>– Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>● kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások</li> <li>● karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások</li> <li>● labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések</li> <li>● buzogány: kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, lendítés</li> <li>● szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások</li> </ul> </li> <li>– Esztétikus és harmonikus végrehajtások</li> </ul> <p>Aerobik:</p>	<p>segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p> <p>A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló gyakorlással rövid zenés-táncos koreográfia ismerete.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és</p>	<p>folyamatos hibajavítás.</p> <p>Ritmikus gimnasztikai gyakorlatok; gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, bemutatása.</p> <p>Hibajavítás önértékeléssel.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	--	--	---

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</li> <li>– Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</li> <li>– szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</li> <li>– Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</li> <li>– Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása</li> <li>– Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése</li> </ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órán:</b> ismerjék meg a tanulók a ritmikus gimnasztika és aerobikgyakorlatok azon elemeit, amelyeket alkalmazhatnak betegségük, elváltozásuk javítását szolgáló gyakorlatok végrehajtásakor.</p>	<p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p>	<p>testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p> <p>Gyakorlatok összeállítása, gyakorlása, elsajátítása.</p>	
--	----------------------------------	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 34 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.</p> <p>Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <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 hárítására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények Kulcsfogalmak, fogalmak	Ismeretek, személyiségfejlesztés	Feldolgozás módszere	
--	-------------------------------------	----------------------	--



## Helyi tanterv

	Kapcsolódási pontok		Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés.</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u></p> <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> <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> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátzás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás Játéksituációk elemzése Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban A négy labdajáték legfontosabb szabályai Elméleti ismertetés, gyakorlati alkalmazás összekapcsolása</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése Írásban és a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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 összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li>   <li>– Kézilabda: 8 óra             <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 <b>több</b> labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</li> </ul> </li> </ul>	<p>működése, energianyerési folyamatok.</p>		
---	---	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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, <b>majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</b></li><li>● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li><li>● <b>Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</b></li><li>● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</li></ul> <p>– Kosárlabda: 7 óra</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><li>● <b>Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</b></li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Emberelőnyös és létszámaazonos 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>● <b>Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</b></li></ul> <p>– Röplabda: 8 óra</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>● <b>Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</b></li><li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li><li>● <b>A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében</b></li><li>● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</li></ul> <p>– Labdarúgás: 7 óra</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 –</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</p> <ul style="list-style-type: none"><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>● <b>A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban</b></li><li>● <b>A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez</b></li><li>● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</li></ul> <p>– Floorball 4 óra</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Labda nélküli 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>● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával</li><li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li><li>● Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között</li><li>● Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li><li>● Kapusalahelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése</li><li>● Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● <b>Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása</b></li><li>● <b>Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint</b></li></ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p> <p>A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>			
---	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 18 óra
Előzetes tudás	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete. Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p> <p>Általános iskolában tanult játékok szabályai.</p>	
A tematikai egység tanulási eredményei	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.</li> </ul>	

Helyi tanterv

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><b>FOGALMAK</b> szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– A dinamikusan változó méretű, alakú játékerületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p> <p>A népi hagyományok megismerése; ápolása; átadása.</p>	<p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, játékos feladatokkal.</p> <p>Folyamatos hibajavítás.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás, egyéni munka ügyességi feladatokkal.</p> <p>Tanári játékirányítás, folyamatos hibajavítással.</p>	<p>Szabálykövető magatartás testnevelési és népi játékok közben.</p> <p>Testnevelési és népi játékok szabályismeretének bemutatása szóban.</p> <p>Egyszerű váltó és sorversenyek összeállítása tanári segítséggel.</p>



## Helyi tanterv

<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 csapat szintű célzó játékokban</li><li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényyszer 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>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>– Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kispályásokban</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 tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése</li><li>– Az erdélyi dialektus táncai, táncművészete. Táncalkalmak, táncrend, a tánc szerepe</li><li>– A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés</li></ul> <p><b>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi</p>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását, a testedzéssel kapcsolatos pozitív attitűd kialakítását.			
---	--	--	--

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdő sportok</b>	<b>Órakeret 22 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Kulcsfogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, állások és -lépések, védekek, támadások kézzel és lábbal</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u> – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</p>	<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete. Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda. A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése. Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal kell végeztetni. Küzdőjátékok Együttes osztályfoglalkoztatás Páros küzdelmek Egyéni gyakorlás hibajavítással</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során Szabályok számonkérése szóban</p>

Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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 reaklási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérítés 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 reakciókat 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 erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő</li> </ul>	<p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcátírés megfogalmazásának képessége.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti és magyar harcművészet Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása szabályismeret</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás Filmvetítés, beszélgetés</p>	
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása</li><li>– Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, 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 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>– Birkózás</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<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: könyökelütéssel, 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> <p>– <b>Thai-box</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Alapvető állások és testtartások elnevezésének ismerete, azok önálló bemutatása</b></li></ul>			
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Az alapvető ütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés helyben, egyenes ütés az elől lévő láb oldalán, egyenes ütés a hátul lévő láb oldalán), gyakorlása helyváltoztatás közben</b></li> <li>● <b>Rúgások alaptechnikájának önálló végrehajtása, jártasságszintű elsajátítása helyben</b></li> <li>● <b>Oldalra rúgás és csapás technikája</b></li> <li>● <b>Rúgás- és ütésekkombinációk végrehajtása helyváltoztatás közben</b></li> <li>● <b>Alap védekező technikák ellentámadásokkal</b></li> <li>● <b>Az egy- és háromlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű bemutatása</b></li> <li>● <b>A három- és ötlépéses alapküzdelem mozgásanyagának jártasságszintű végrehajtása</b></li> <li>● <b>Szabad küzdelmet előkészítő játékos gyakorlatok</b></li> <li>● <b>Egyenes, köríves és kalapácsütés, csapás ökölháttal, valamint az egyenes és oldalra rúgás védési technikáinak jártasságszintű elsajátítása</b></li> <li>● <b>A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban, ellentámadással</b></li> <li>● <b>Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben és szabad küzdelemre jellemző helyváltoztató mozgással</b></li> </ul>			
---	--	--	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>A thai-box speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása</b></li> </ul> <p>– Dzsúdó</p> <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> <p><b>A gyógytestnevelés-órán a tanuló:</b>  megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát önvédelmi és küzdősport kiválasztását.</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 19 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	<p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p>Kulcsfogalmak: görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátortábor</p> <p><u>Mozgásműveltség:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív</li> </ul>	<p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás Csapatfoglalkoztatás Egyéni foglalkoztatás Egyéni kutatómunka</p>	<p>Térképhasználat ellenőrzése különböző feladatokkal Közlekedési szabályok ismeretének</p>

## Helyi tanterv

<p>beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> <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, készségi szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</li> <li>– Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervök 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> </ul>	<p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadására.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása</p> <p>Történelem: a vidék történelmi nevezetességei</p> <p>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat</p> <p>Biológia: élettani ismeretek, egészséges életmód</p> <p>Környezetvédelem: egészségtudatos magatartás</p>		<p>számonkérése tesztlap segítségével Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben Számonkérés írásban és szóban</p>
---	---	--	---

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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>A gyógytestnevelés-órák keretében:</b> a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképeség pozitív irányú megváltozását.</p>			
--	--	--	--

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Képességszint felmérése: 5 alkalom</b>	<b>Órakeret 6+12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. . A NETFIT-et alkotó tesztek ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg összehasonlításos ellenőrzése. Stressz oldó és relaxációs gyakorlatok. A fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartása. Fittséggel kapcsolatos fogalmak és a fittségi komponensek ismerete.	

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p>6 óra: NETFIT mérés:</p> <p>Testösszetétel és tápláltsági profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testtömeg mérés</li> <li>• Testmagasság mérés</li> <li>• Testzsírszázalék mérés</li> </ul> <p>Aerob fittségi (állóképességi profil)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20m-es ingafutás teszt</li> </ul> <p>Vázizomzat fittségi profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ütemezett hasizom teszt</li> <li>• törzsemelés teszt</li> </ul>	<p>A rendszeres élethosszig tartó aktivitás, testmozgás az egészségtudatos magatartás és életvezetés feltételeinek megismerése.</p> <p>A rendszeres testmozgás és sport igényeinek kialakítása, értékeinek interiorizációja. Ismeretátadás; attitűdformálás, készség – képességfejlesztés. A szociokulturális környezettől független, egészséges fizikai fittségi állapot megszerzése fenntartása és fejlesztése. Pozitív attitűdök kialakítása, megszerzett</p>	<p>Egyéni tesztelés; egyéni pedagógusi, tanuló párokban felmérés. Együttes osztályfoglalkoztatás Egyéni felmérés</p>	<p>Diagnosztikus értékelő funkció, mérések teszteredmények rögzítése. . Az elért eredmények értékelése az előírt táblázat alapján Egyéni értékelés, a továbblépés lehetőségeinek tisztázása</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>• ütemezett fekvőtámasz teszt</li><li>• kéziszorító erő mérése</li><li>• helyből távolugrás teszt</li></ul> <p>Hajlékonysági profil</p> <p>hajlékonysági teszt</p> <p><b><u>12 óra (4*3 óra) felmérés</u></b></p> <p>Szeptemberben bemeneti mérés, november, január, április és május végén az előírt szintfelmérés</p> <p>Aerob állóképesség szint felmérése: 2000 méter síkfutás.</p> <p>Hasizom erő-állóképessége: hanyattfekvésből felülés: 1 percig</p> <p>Vállöv ereje: fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás: 30 másodpercig</p> <p>Láb dinamikus ereje: helyből távolugrás.</p> <p>Ingafutás 4 x 10 méter</p>	<p>ismeretek fejleszthető képességek és készségek fejlesztése, amelyek hozzájárulnak az egészségtudatos, jövőorientált életvezetés kialakításához. Az élettani funkciók összefüggéseinek tudatosítása, a szervezet egészségi állapotával kapcsolatban. A motorikus próbák felmérése</p>		<p>Osztályonként a teljesítmény táblázat elkészítése</p>
---	---	--	--

**Táblázat rendészeti osztályok fizikai állapotának felmérésére**

**10. évfolyam**

**November**

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
10	24	32	44	180	215	10,60	10,00	11:30	9:30
9	23	30	42	170	205	10,70	10,10	11:50	9:50
8	22	28	40	160	195	10,80	10,20	12:10	10:10
7	21	26	38	150	185	10,90	10,30	12:30	10:30

**Január**

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
11	25	34	46	185	220	10,50	9,90	11:25	9:25
10	24	32	44	175	210	10,60	10,00	11:45	9:45
9	23	30	42	165	200	10,70	10,10	12:05	10:05
8	22	28	40	155	190	10,80	10,20	12:25	10:25

Helyi tanterv

Április

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
13	26	36	48	190	225	10,40	9,80	11:20	9:20
11	24	34	46	180	215	10,50	9,90	11:40	9:40
9	22	32	44	170	205	10,60	10,00	12:00	10:00
7	20	30	42	160	195	10,70	10,10	12:20	10:20

Május

Fekvőtámasz 30"		Hanyattfekvésből felülés 60"		Helyből távolugrás cm		Ingafutás 4 x 10 m		2000 m Futás	
N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
15	28	38	50	195	230	10,30	9,70	11:15	9:15
12	25	35	45	185	220	10,40	9,80	11:35	9:35
10	23	33	42	175	210	10,50	9,90	11:55	9:55
8	21	30	40	165	200	10,60	10,00	12:15	10:15



## HELYI TANTERV: TESTNEVELÉS TECHNUKUM SPORT ÁGAZAT

### 9-10. évfolyam

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

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

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

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

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

---

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

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

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

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

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

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

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

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

---

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

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

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

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

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

---

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

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

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

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

---

## 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 közép fokú 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 (fegyelmezetten, 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 rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- 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, egészség tudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

## **9. ÉVFOLYAM:**

**Óraszám: 180 óra/év**  
**5 óra/hét**

## Helyi tanterv

---

### Az éves óraszám felosztása

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>20 óra</b>
<b>2.</b>	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<b>28 óra</b>
<b>3.</b>	Torna jellegű feladatmegoldások	<b>26 óra</b>
<b>4.</b>	aerobik	
<b>5.</b>	Sportjátékok	<b>36 óra</b>
<b>6.</b>	Testnevelési és népi játékok	<b>20 óra</b>
<b>7.</b>	Önvédelmi és küzdősportok	<b>22 óra</b>
<b>8.</b>	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	<b>22 óra</b>
<b>9.</b>	Úszás) NETFIT+ felmérések	<b>6 óra</b>
<b>10.</b>	Gyógytestnevelés	-
	Összesen	<b>180 óra</b>

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az általános iskolában tanult rend-és gimnasztikai gyakorlatok ismerete	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	feldolgozás módszere	ellenőrzés, értékelés
<p><b>Gimnasztika, rendgyakorlatok: 10 óra</b> Fogalmak: légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok : fejlesztési feladatok, ismeretek: Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítségével, azok önálló végrehajtása 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer- gyakorlatok tervezése segítségével</p>	<p>az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét; mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;</p> <p>Biológia: az egészséges életmód kialakításához szükséges élettani, táplálkozási ismeretek.</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>



## Helyi tanterv

<p>Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</p> <p>Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</p> <p>Mozgékonyosság, hajlékonyosság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szeryakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása</p> <p>A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása</p> <p><b>Prevenció. 10 óra:</b></p> <p><b>Atlétika:</b> A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</p> <p>Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitáson végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása</p>	<p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>	<p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás Video elemzés Magyarázat frontális osztálymunka során</p>	<p>szóbeli felelet</p>
---	--	---	------------------------

## Helyi tanterv

<p><b>Torna:</b> A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, fenntartása <b>Labdajátékok:</b> Két választott sportjátéktörténetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése Csapatjátékok személyiségfejlesztő hatása, csapatszellem Sportjátékok alapvető szabályai Környezetvédelem: egészségtudatos magatartás</p>	<p>állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás.</p>	<p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése gyógytestnevelő előadása</p>	
---	--	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 28 óra
<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. Távolugrás: guggoló technika</p>	

## Helyi tanterv

	Kislabda hajítás beszökkenéssel. Lökő mozdulat oldal felállásból, lendületvétellel.
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ; képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> 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> <p><u>fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</p> <p>Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitásórában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata</p> <p>Szabálykövető magatartás fejlesztése</p> <p>Fizika: ferdehajítás</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Video elemzés</p> <p>Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Prezentáció készítése a magyar sportsikerekről</p>	<p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>

## Helyi tanterv

<p>Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel</p> <p><b><u>Futások: 10 óra</u></b>  Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással  Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel  Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban</p> <p><b><u>Ugrások: 9 óra</u></b>  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 sorozatugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)</p>	<p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>		<p>60 m. futás időre</p> <p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Magasugró verseny, Távolugró verseny az atlétika</p>
--	---	--	--

Helyi tanterv

<p>Átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svéd szekrény tető, dobantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással.</p> <p><b>Dobások: 9 óra</b> Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel Kislabdahajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel.</p>			<p>szabályainak megfelelően.</p> <p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével Kislabda hajító verseny.</p>
--	--	--	---

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Torna jellegű feladatmegoldások, és aerobik	<b>Órakeret 26 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására; belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;	

Helyi tanterv

	a zenei ütemnek megfelelően, készségi szintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat
--	---

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>  A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása  A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása 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 mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése  A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás összhangjának megteremtése</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.  A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.  A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.  A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.  A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.  versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>Fizika: reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont  Biológia-egészségtan:</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.  Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás,</p>

Helyi tanterv

<p>A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</p> <p><b>Talajtorna: 7 óra</b>  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</p> <p><b>Ugrások: 4 óra</b>  A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése  Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással  Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés</p> <p><b>gerenda, felemáskorlát, gyűrű, korlát: 8 óra</b>  <b>Lányoknak gerendán:(4 óra)</b>  Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás  Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások</p>	<p>egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p> <p>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek</p>
--	--	---	---

Helyi tanterv

<p>Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel Fordulatok állásban, guggolásban <b>Felemáskorláton: (4 óra)</b> Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe Felugrás támaszba és függésbe Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel <b>Fiúknak gyűrűn: (4 óra)</b> Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás <b>Korláton: (4 óra)</b> Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés Alaplendület támaszban és felkarfüggésben Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés <b>Aerobic: 7 óra</b> <u>fogalmak:</u> tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság <u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</p>	<p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p>	<p>ismétlése, új összetett formák gyakorlása:  Gyakorlatok megnézése, beszélgetés          Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	<p>figyelembe vételével          Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>
--	----------------------------------	---	--



## Helyi tanterv

<p>szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</p> <p>Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</p>			
--	--	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 36 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.</p> <p>Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p>	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	<p>a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</p> <p>a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre; játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</p>	

Helyi tanterv

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> játérendszer, 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><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</p> <p>A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett</p> <p>A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az :ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához</p> <p>Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása</p> <p>A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez</p>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátászás előnyeinek, jelentőségének képviselete.</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	

## Helyi tanterv

<p>Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása</p> <p><b>Kézilabda: 9 óra</b></p> <p>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</p> <p>A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „Y” koordinációs alakzatokban)</p> <p>1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</p> <p>Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</p> <p><b>Kosárlabda: 9 óra</b></p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás Csapatfoglalkoztatás Játéksituációk elemzése Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban</p> <p>A négy labdajáték legfontosabb szabályai Elméleti ismertetés, gyakorlati alkalmazás összekapcsolása</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>
--	---	--	---

## Helyi tanterv

<p>egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban</p> <p>Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása</p> <p>Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása</p> <p>játékban</p> <p><b>Röplabda: 9 óra</b></p> <p>A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségi szintű alkalmazása különböző játék helyzetekben</p> <p>A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</p> <p>Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</p> <p>Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</p> <p><b>Labdarúgás: 9 óra</b></p> <p>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</p> <p>Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</p>			<p>a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése</p>
---	--	--	---

## Helyi tanterv

Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben			
---	--	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</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.	

Helyi tanterv

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</p> <p>A dinamikus változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret 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 játékterülethez 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 siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Csapatfoglalkoztatás</p> <p>Játéksituációk elemzése</p> <p>Konkrét taktikai feladatok megoldása</p> <p>játéksituációkban</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p>

## Helyi tanterv

<p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer 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>			
--	--	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő sportok	Órakeret 22 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	

Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	<p>önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.</p> <p>a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.</p>
--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karatevédek, karatetámadások kézzel és lábbal</p> <p><u>fejlesztési követelmények, ismeretek</u></p> <p><u>Fejlesztési követelmények, ismeretek:</u></p> <p>Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok</p> <p>Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel</p> <p>Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával</p> <p>Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok</p> <p>A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása</p>	<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete.</p> <p>Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda.</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal kell végeztetni.</p> <p>Küzdőjátékok Együttes osztályfoglalkoztatás</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása</p>



## Helyi tanterv

<p>A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</p> <p>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</p> <p>Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása</p> <p>Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása</p> <p>Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása</p> <p><b>Birkózás: 15 óra</b></p> <p>A gerincoszlop mozgékonytását a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása</p> <p>Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</p> <p>Hídban forgás</p> <p>Hídba vetődés fejtámaszból</p> <p>Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</p> <p>Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</p>	<p>Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonytása, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása</p> <p>szabályismeret</p>	<p>Páros küzdelmek</p> <p>Egyéni gyakorlás hibajavítással</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Filmvetítés, beszélgetés</p>	<p>Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során</p> <p>Szabályok számonkérése szóban</p>
--	---	---	---

## Helyi tanterv

<p>Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban</p> <p><b>Dzsúdó: 7 óra</b></p> <p>Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúзва, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</p> <p>Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</p>		
---	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 22 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.</p> <p>Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.</p> <p>A természetben űzhető sportok alapszabályai.</p> <p>A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.</p>	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</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.
--	---

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátoztábor</p> <p>A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</p> <p>A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</p> <p>A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</p> <p>Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</p>	<p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Csapatfoglalkoztatás</p>	<p>Térképhasználat ellenőrzése különböző feladatokkal</p> <p>Közlekedési szabályok ismeretének számonkérése tesztlap segítségével</p>

## Helyi tanterv

<p>szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervék önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása</p> <p>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)</p> <p>Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</p> <p>A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</p> <p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p>Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p><b><u>Kerékpározás: 4 óra</u></b> Kerékpártúra a Szabolcsi fődvárhoz /16km./</p> <p><b><u>Túrakenu: 4 óra</u></b> Kenu-túra a Bodrogon</p> <p><b><u>Tájfutás: 3 óra</u></b> Kisebb terepfutások térkép és tájoló használatával a tokaji hegyen</p>	<p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása</p> <p>Történelem: a vidék történelmi nevezetességei</p> <p>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat</p> <p>Biológia: élettani ismeretek, egészséges életmód</p> <p>Környezetvédelem: egészségtudatos magatartás</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, Csapatfoglalkoztatás Egyéni foglalkoztatás</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás Egyéni kutatómunka</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p> <p>Számonkérés írásban és szóban</p>
--	--	--	---

## Helyi tanterv

---

<b>Túrázás: 5 óra</b> Túra a tokaji adóhoz <b>Tollaslabda: 6 óra</b>			
--	--	--	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>Netfitt mérés</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
-------------------------	----------------------	---------------------------

### 10. ÉVFOLYAM:

**Óraszám: 144 óra/év**  
**4 óra/hét**

#### Az éves óraszám felosztása

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>17 óra</b>
<b>2.</b>	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<b>21 óra</b>
<b>3.</b>	Torna jellegű feladatmegoldások	<b>21 óra</b>

Helyi tanterv

4.	aerobik	
5.	Sportjátékok	<b>28 óra</b>
6.	Testnevelési és népi játékok	<b>16 óra</b>
7.	Önvédelmi és küzdősportok	<b>17 óra</b>
8.	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	<b>18 óra</b>
9.	Úszás) NETFIT+ felmérések	<b>6 óra</b>
10.	Gyógytestnevelés	-
	Összesen	<b>144 óra</b>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>Órakeret 17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja
---	--

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	feldolgozás módszere	ellenőrzés, értékelés
<p><b>Gimnasztika, rendgyakorlatok: 10 óra</b>  <u>Fogalmak:</u> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok  <u>fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>                      Légzőgyakorlatok végrehajtása                      A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel</p> <p>Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása                      Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári</p>	<p>az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;                      mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;</p> <p>Biológia: az egészséges életmód kialakításához szükséges élettani, táplálkozási ismeretek.</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok                      együttes osztályfoglalkoztatás                      csapat foglalkoztatás                      játékírányítás                      folyamatos hibajavítás</p>	<p>Egyéni bemutatás                      Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>

## Helyi tanterv

<p>kontrollal A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása Relaxációs technikák tudatos alkalmazása Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</p> <p><b>Prevenció. 7 óra:</b> Az atlétika sportágtörténetének világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p>	<p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás.</p>	<p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás Video elemzés Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése gyógytestnevelő előadása</p>	<p>szóbeli felelet</p>
---	---	--	------------------------

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 21 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A térdelő-, és állórajt technikája, a fokozó-, és repülőfutás összehangolt kar és lábmunkája.</p> <p>A rövid és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p>	



## Helyi tanterv

	Távolugrás: guggoló technika Kislabda hajítás beszökkenéssel. Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel.
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	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.

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> 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> <p><u>fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata</p> <p>Szabálykövető magatartás fejlesztése</p> <p>Fizika: ferdehajítás</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Video elemzés</p> <p>Magyarázat frontális osztálymunka során</p>	<p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>

## Helyi tanterv

<p>Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p><b><u>Futások: 7 óra</u></b>  Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással.  Váltórend és váltótávolság segítségével történő kialakítása  Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</p> <p><b><u>Ugrások: 7 óra</u></b>  Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással  Ismerkedés a hármassugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.</p> <p><b><u>Dobások: 7 óra</u></b>  Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi)</p>	<p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>	<p>Prezentáció készítése a magyar sportsikerekről</p>	<p>800 m. futás időre</p> <p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>
---	--	---	---

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Torna jellegű feladatmegoldások, és aerobik	<b>Órakeret 21 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó,</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás,</p>

## Helyi tanterv

<p>Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</p> <p>A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p><b>Talajtorna: 6 óra</b></p> <p>Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</p> <p>Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</p> <p>Vetődések, átguggolások</p> <p>A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</p> <p>Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemek</p> <p>Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel</p> <p><b>Ugrások: 3 óra</b></p> <p>A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</p> <p>Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás</p> <p><b>gerenda, felemáskorlát, gyűrű, korlát: 7 óra</b></p> <p><b>Lányoknak gerendán:(4 óra)</b></p> <p>Fordulatok állásban, guggolásban</p> <p>Tarkóállási kísérletek segítséggel</p> <p>Leugrások feladatokkal</p>	<p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>Fizika: reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	---	--	---

Helyi tanterv

<p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</p> <p><b>Felemáskorláton: (3 óra)</b>          Felugrás támaszba és függésbe          Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel          Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel          Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel          Leugrás támaszból. Alugrás</p> <p><b>Fiúknak gyűrűn: (3 óra)</b>          Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe          Vállátfordulás előre</p> <p><b>Korláton: (4 óra)</b>          Felkarállás          Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe          Lendület előre terpeszülésbe</p> <p><b>Aerobic: 5 óra</b>  <u>fogalmak:</u> tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság  <u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>          Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása          Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése          Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</p>	<p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p>	<p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p> <p>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>
---	----------------------------------	--	---

Helyi tanterv

--	--	--	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret 28 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.</p> <p>Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p>	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	<p>a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</p> <p>a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre; játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</p>	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	
--	--	----------------------	--

Helyi tanterv

			Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> játérendszer, 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><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</p> <p>A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az :ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához</p> <p>Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos gyakorlása</p> <p>Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p>Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása</p> <p>Tanári irányítással tanulói szabályalkotás</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>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti</p>

## Helyi tanterv

<p><b>Kézilabda: 7 óra</b></p> <p>A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</p> <p>1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</p> <p>Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból,</p> <p>félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</p> <p>Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</p> <p>Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</p> <p>A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</p> <p><b>Kosárlabda: 7 óra</b></p> <p>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, Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve</p> <p>Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében</p> <p>A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása</p> <p>Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</p>	<p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Csapatfoglalkoztatás</p> <p>Játéksituációk elemzése</p> <p>Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban</p> <p>A négy labdajáték legfontosabb szabályai</p> <p>Elméleti ismertetés, gyakorlati alkalmazás összekapcsolása</p>	<p>ellenőrzése, értékelése</p> <p>a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése</p>
--	---	--	--



## Helyi tanterv

<p><b>Röplabda: 7 óra</b></p> <p>A kosárárintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségi szintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben</p> <p>A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</p> <p>Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</p> <p>A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében</p> <p>3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</p> <p><b>Labdarúgás: 7 óra</b></p> <p>Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</p> <p>Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</p> <p>A területvédekezés és emberfogósos védekezés alkalmazása a játékban</p> <p>A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez</p> <p>A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</p>			
---	--	--	--

Helyi tanterv

--	--	--	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</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.	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<u>Fogalmak</u> : szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek			

## Helyi tanterv

<p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>          Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváloztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása          A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)          A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával          Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)          A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal          A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok          A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása</p>	<p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.          Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete.          Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.          Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése          Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.          A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás          Csoportfoglalkoztatás          Játéksituációk elemzése          Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p>
--	---	---	--

## Helyi tanterv

<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</p>			
---	--	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő sportok	Órakeret 17 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.  a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.	

Helyi tanterv

Tananyag, fejlesztési követelmények, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karatevédek, karatetámadások kézzel és lábbal</p> <p>fejlesztési követelmények, ismeretek</p> <p><u>Fejlesztési követelmények, ismeretek:</u></p> <p>Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása</p> <p>Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása</p> <p>Dzsidógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra</p> <p>A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban</p> <p>A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p><b>Birkózás: 9 óra</b></p> <p>Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika</p> <p>Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással</p> <p>Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben</p>	<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete.</p> <p>Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda.</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrész megfogalmazásának képessége.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</p> <p>Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal kell végeztetni.</p> <p>Küzdőjátékok</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Páros küzdelmek</p> <p>Egyéni gyakorlás hibajavítással</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása</p> <p>Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során</p>

## Helyi tanterv

<p>A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban</p> <p><b>Dzsúdó: 11 óra</b></p> <p>Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</p> <p>Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</p> <p>A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen</p>	<p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása</p> <p>szabályismeret</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Filmvetítés, beszélgetés</p>	<p>Szabályok számonkérése szóban</p>
---	--	---	--------------------------------------

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b>	rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;	

## Helyi tanterv

	a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáortábor</p> <p>A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</p> <p>A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</p> <p>A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</p> <p>Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</p> <p>szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása</p>	<p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Csapatfoglalkoztatás</p>	<p>Térképhasználat ellenőrzése különböző feladatokkal</p> <p>Közlekedési szabályok ismeretének számonkérése tesztlap segítségével</p>

## Helyi tanterv

<p>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)</p> <p>Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</p> <p>A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</p> <p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p>Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</p> <p><b><u>Kerékpározás: 3 óra</u></b> Kerékpártúra a Szabolcsi fődvárhoz /16km./</p> <p><b><u>Túrakenu: 3 óra</u></b> Kenutúra a Bodrogon</p> <p><b><u>Tájfutás: 3 óra</u></b> Kisebb terepfutások térkép és tájoló használatával a tokaji hegyen</p> <p><b><u>Túrázás: 4 óra</u></b> Túra a tokaji adóhoz</p> <p><b><u>Tollaslabda: 5 óra</u></b></p>	<p>Történelem: a vidék történelmi nevezetességei</p> <p>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat</p> <p>Biológia: élettani ismeretek, egészséges életmód</p> <p>Környezetvédelem: egészségtudatos magatartás</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, Csapatfoglalkoztatás</p> <p>Egyéni foglalkoztatás</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Egyéni kutatómunka</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p> <p>Számonkérés írásban és szóban</p>
--	---	--	---



## Helyi tanterv

---

--	--	--	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>Netfitt mérés</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
-------------------------	----------------------	---------------------------

## 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 űzzenek 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 (fegyelmезetten, 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 rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- 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 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 testmozgást, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

---

Helyi tanterv

---

11. évfolyam:

Óraszám: 108 óra/év

3 óra/hét

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>14 óra</b>
<b>2.</b>	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<b>16 óra</b>
<b>3.</b>	Torna jellegű feladatmegoldások	<b>16 óra</b>
<b>4.</b>	aerobik	
<b>5.</b>	Sportjátékok	<b>22 óra</b>
<b>6.</b>	Testnevelési és népi játékok	<b>10 óra</b>
<b>7.</b>	Önvédelmi és küzdősportok	<b>11 óra</b>
<b>8.</b>	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	<b>13 óra</b>
<b>9.</b>	Úszás) NETFIT+ felmérések	<b>6 óra</b>
<b>10.</b>	Gyógytestnevelés	-
	Összesen	<b>108 óra</b>

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>Órakeret 14 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	feldolgozás módszere	ellenőrzés, értékelés
<b>Gimnasztika, rendgyakorlatok: 10 óra</b> <u>Fogalmak:</u> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok	az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;	Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás	Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénekenkénti ellenőrzése, értékelése

## Helyi tanterv

<p><u>fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>  A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása</p> <p>4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak  Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása  Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban  Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása  A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása  Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása  A különböző sportsérülések megelőzésével,</p>	<p>mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;</p> <p>Biológia: az egészséges életmód kialakításához szükséges élettani, táplálkozási ismeretek.</p> <p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás.</p>	<p>csapat foglalkoztatás  játékirányítás  folyamatos hibajavítás</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás  Video elemzés  Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése  gyógytestnevelő előadása</p>	
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése</p> <p><b>Prevenció. 4 óra:</b> A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram-tervezés. A sportágak gyakorlásához illeszkedő bemelegítési eljárások ismerete. A saját és a társak egészséges életmódja iránti felelősségvállalás</p>			szóbeli felelet
--	--	--	-----------------

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 16 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Térdelő-, álló és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés, és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ; képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<u>Kulcsfogalmak:</u> 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,	Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosításának szükségessége. Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.		Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni



## Helyi tanterv

<p>futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben</p> <p>Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel</p> <p>Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p>Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</p> <p><u>Futások: 6 óra</u></p> <p>A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével</p> <p>Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel</p> <p>Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel.</p> <p>Váltósortrend önálló kialakítása, váltótávolság</p>	<p>Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.</p> <p>A „gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.</p> <p>Önmagához képest a legjobb eredmény elérése, a siker átélése, a kudarc elfogadása, és az azzal való megküzdés.</p> <p>Az élettani különbségek ismerete.</p> <p>Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p> <p>Biológia-egészségtan: szénhidrátlebontás.</p> <p>Fizika: hajítások, energia.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek,</p>	<p>képességek figyelembe vételével</p> <p>Futóversenyek rövid és középtávon</p> <p>Ugróversenyek</p>
--	---	---	--

## Helyi tanterv

<p>gyakorlással történő kimérése</p> <p><b>Ugrások: 5 óra</b> Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával</p> <p><b>Dobások: 5 óra</b> Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel Kislabda célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával</p>	<p>A növekvő teljesítmény, a sporteredmény objektív elismerése, a másik ember teljesítményének pozitív elismerése. A tudatos terhelés, mérés, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p>	<p>Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Elmélet: Önálló kutató munka tanári segítségadással</p> <p>Az alternatív eszközök kipróbálása</p> <p>Kiscsoportos prezentáció elkészítése</p>	<p>Dobóversenyek</p> <p>Prezentációk bemutatása, értékelése szóban, írásbeli számonkérés</p>
--	--	---	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatmegoldások, aerobic	Órakeret 16 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítségadással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes tartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség, minőségi okai, következményei. A képességek fejlesztése gyakorlással, kis tanári segítséggel aktív tevékenység versenyszituációkban is. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros, és társas feladatokban.	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat a torna és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét	

Tananyag, fejlesztésifeladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<u>fogalmak:</u> billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás <u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u> A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása	A hibajavítás megértése, tudásátadás, mások tanítása.		

## Helyi tanterv

<p>A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése és gyakorlása</p> <p>Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</p> <p>A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése</p> <p>A segítségadás készségi szintű alkalmazása</p> <p>A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</p> <p>A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</p> <p>Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</p> <p><b>Talaj: 3 óra</b></p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is</p> <p>Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal</p>	<p>Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikája, harmonikus esztétikájának átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A divat és média által közvetített kedvező és kedvezőtlen tényezők szétválasztása.(értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás: a gyengébb, a sérült társ segítése.</p> <p>A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével, stratégiák egyeztetése.</p> <p>Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek sportrendezvények, bemutatók szervezésében.</p> <p>Tornasport és tánc történeti ismeretek.</p> <p>Fizika: egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Gimnasztikai gyakorlatok bemutatása</p>
--	---	---	--

Helyi tanterv

<p>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 spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése          Vetődések, átguggolások, átterpesztések          A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása  <b>Ugrás: 2 óra</b>          Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével  <b>Szergyakorlatok: 7 óra</b>  <b>Lányok:</b>  <b>Gerenda: (3 óra)</b>          Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás          Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások</p>	<p>Biológia-egészségtan: az izomműködés élettana.</p> <p>Művészetek: az esztétika fogalma</p>	<p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítséggel, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. A 9-10. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	---	---	---

## Helyi tanterv

<p>Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel</p> <p>Fordulatok állásban, guggolásban</p> <p>Tarkóállási kísérletek segítséggel</p> <p>Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés</p> <p><b>Felemáskorlát: (4 óra)</b></p> <p>Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz</p> <p>Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe</p> <p>Felugrás támaszba és függésbe</p> <p><b>Fiúk:</b></p> <p><b>Gyűrű: (3 óra)</b></p> <p>Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</p> <p>Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</p> <p>Vállátfordulás előre</p> <p>Húzódás-tolódás támaszba</p> <p><b>Korlát: (4 óra)</b></p> <p>Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés</p> <p>Alaplendület támaszban és felkarfüggésben</p>		<p style="text-align: center;">Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismételése,</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
---	--	---	---

## Helyi tanterv

<p>Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés Lendület előre támaszba, segítséggel Saslendület előre-hátra <b>Aerobic: 4 óra</b> Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása Az aerobikedés különböző edzésszakaszaihoz tartozó mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása. A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása Gyakorlatsorok kéziszerrel történő végrehajtása</p>	<p>Ének-zene: tempó, ritmus</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állandósítása, a stressz kezelése.</p> <p>A fenntartáshoz szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése</p>	<p>új összetett formák gyakorlása</p> <p>A táncok gyakorlása táncház jellegű foglalkozásokon</p> <p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével. Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével Közös tánc bemutatása együttes osztályfoglalkozásban</p>
--	--	--	--

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 22 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A helyi tantervben meghatározottak szerint választott labdajátékokban a 9-10. osztályos technikai –taktikai és egyéb feladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazása.</p> <p>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.</p> <p>Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készség szinten alkalmazza;</p>	

## Helyi tanterv

	a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre; játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.
--	--

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u> játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámozonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállás, pozíciós játék</p> <p><u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u> szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálymódosítások mellett A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához A játék helyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása</p>	<p>A sportági ismeretek magasabb szintű alkalmazása a kooperatív játékokban, feladatokban, sportjátékokban. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere, egymásra épülésének megértése. A játékszabályok, típusok tudatos alkalmazása. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. A sportjátékok transzferhatásainak felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából. A páros és társas kapcsolatokban a konstruktív konfliktusmegoldás.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>



Helyi tanterv

<p>A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kispjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékkihelyezethez</p> <p>Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékkihelyezethez adaptált alkalmazása, gyakorlása</p> <p>A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p><b>Kézilabda:5 óra</b></p> <p>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</p> <p>A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</p> <p>1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány-és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</p> <p>Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési</p>	<p>A sportjátékok történeti ismerete, tájékozottság a témában.</p> <p>A személyes biztonság, a társak biztonságának védelme, a baleset megelőzés fontossága.</p> <p>A sport és környezettudatosság összekapcsolása</p> <p> </p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p>	<p>feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékírányítás folyamatos hibajavítás</p> <p> </p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés,</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>
--	--	---	---

## Helyi tanterv

<p>módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során          Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben          Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban          A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben  <b>Kosárlabda: 5 óra</b>          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 – készségi szintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben          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 irányváltóztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban          Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben          Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és</p>	<p>Matematika: térgeometria – gömbtérfogát; valószínűség számítás.</p> <p>Biológia-egészségtan: érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>	<p>önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p>	<p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p> <p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyéni ellenőrzése, értékelése</p> <p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p>
---	--	---	---

Helyi tanterv

<p>dinamika mellett – a játék helyzetéhez igazított eredményes végrehajtása  Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban  Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban  Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása  <b>Röplabda: 7 óra</b>  A leütés alaptechnikájának elsajátítása  A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben  Távrolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel  Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása  <b>Labdarúgás: 5 óra</b>  A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban  Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző</p>	<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>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p>	<p>Egyéni bemutatás  Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p> <p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p> <p>Egyéni bemutatás  Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>
--	--	---	--

## Helyi tanterv

<p>részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kispályásokban és a mérkőzésjátékokban</p> <p>Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben</p> <p>A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során</p>	<p>Biológia-egészségtan: anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció</p>	<p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p> <p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, elemzése</p>	<p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p>
--	---	--	--

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Testnevelési és népi játékok</b></p>	<p><b>Órakeret 10 óra</b></p>
---	--	-----------------------------------

## Helyi tanterv

<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</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

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás.</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u></p> <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> </ul>	<p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás Csoportfoglalkoztatás Játéksituációk elemzése</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>	<p>Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban</p>	
--	--	---	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 11 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Biztonsági követelmények és a küzdéssel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó illetve a birkózásalaptechnikai szabályai.	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karatevédek (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés</p> <p><u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u> Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</p>	<p>Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás, ismerete, megértése, alkalmazása. Az érzelem és feszültség szabályozás: az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük</p>	

## Helyi tanterv

<p>Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése</p> <p>Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készsége szintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</p> <p>Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása</p> <p>Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készsége szintű elsajátítása</p> <p>Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készsége szintű elsajátítása</p> <p>Dzsúdógurulás alaptechnikájának készsége szintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra</p> <p><b>Birkózás: 7 óra</b></p> <p>A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készsége szintű végrehajtása</p> <p>Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</p> <p>Hídban forgás</p> <p>Hídba vetődés fejtámaszból</p>	<p>A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.</p> <p>A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák</p> <p>Biológia: az emberi szervezet működési folyamatai</p>	<p>Küzdőjátékok Együttes osztályfoglalkoztatás Páros küzdelmek Egyéni gyakorlás hibajavítással Küzdőjátékok Együttes osztályfoglalkoztatás Páros küzdelmek Egyéni gyakorlás hibajavítással</p> <p>Párokban küzdelem.</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során</p> <p>A gyakorlatok bemutatása Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során</p> <p>Szabályismeret, a küzdelem szabályai Fair-play.</p>
--	--	---	--



## Helyi tanterv

<p>Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</p> <p>Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</p> <p>Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban</p> <p><b>Dzúdó: 4 óra</b></p> <p>A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</p> <p>Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</p> <p>A bokasöpítés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen</p>		<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Filmvetítés,</p>	<p>Szóban számonkérés</p>
--	--	---	---------------------------

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b></p>	<p><b>Órakeret 13 óra</b></p>
---	---	-----------------------------------

## Helyi tanterv

<b>Előzetes tudás</b>	<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>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>

Tananyag, fejlesztési feladatok, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u>  tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra  <u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u></p> <p>A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása</p>	<p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportágak területén.</p>	<p>Együttes  osztályfoglalkoztatás  Csapatfoglalkoztatás</p>	

## Helyi tanterv

<p>A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben</p> <p>A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</p> <p>Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</p> <p>Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása</p> <p>A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, , túrázás, tájfutás erdőben, streetball, , görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga kerékpározás)</p> <p><b><u>Tollaslabda: 6 óra</u></b> Játék szabályai, technikai elemek, ütőfajták, játék</p> <p><b><u>Testépítés: 2 óra</u></b> Speciális erőfejlesztés, erőfejlesztő edzés módszerek.</p> <p><b><u>Terepfutás: 3 óra</u></b></p> <p><b><u>Asztalitenisz: 2 óra</u></b></p>	<p>A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadterén végzett sportolás során.</p> <p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való kapcsolata kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.)</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ elit teljesítményeinek ismerete.</p> <p><b>Biológia-egészségtan: élettan</b></p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, Csoportfoglalkoztatás Egyéni foglalkoztatás</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás Egyéni kutatómunka Kiscsoportos anyagfeldolgozás</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p> <p>Szabályok számonkérése írásban, szóban Kiselőadások tartása</p>
--	--	---	---

## Helyi tanterv

---

--	--	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>Netfitt mérés</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
-------------------------	----------------------	---------------------------

### 12. évfolyam:

**Óraszám: 96 óra/év**

**3 óra/hét**

	Témakör	Óraszám
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>12 óra</b>
2.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<b>15 óra</b>
3.	Torna jellegű feladatmegoldások	<b>14 óra</b>
4.	aerobik	
5.	Sportjátékok	<b>19 óra</b>
6.	Testnevelési és népi játékok	<b>8 óra</b>
7.	Önvédelmi és küzdősportok	<b>9 óra</b>

Helyi tanterv

<b>8.</b>	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	<b>13 óra</b>
<b>9.</b>	Úszás) NETFIT+ felmérések	<b>6 óra</b>
<b>10.</b>	Gyógytestnevelés	-
	Összesen	<b>96 óra</b>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>Órakeret 12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja
---	--

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	feldolgozás módszere	ellenőrzés, értékelés
<p><b>Gimnasztika, rendgyakorlatok: 15 óra</b>  <u>Fogalmak:</u> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok  <u>fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>                      Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése                      A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása                      Relaxációs technikák tudatos alkalmazása                      Zenés bemelegítés összeállítása önállóan</p> <p><b>Prevenció. 5 óra:</b></p>	<p>az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;                      mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;</p> <p>Biológia: az egészséges életmód kialakításához szükséges élettani, táplálkozási ismeretek.</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok                      együttes osztályfoglalkoztatás                      csapat foglalkoztatás                      játékirányítás                      folyamatos hibajavítás</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás                      Video elemzés                      Magyarázat frontális osztálymunka során</p>	<p>Egyéni bemutatás                      Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>

## Helyi tanterv

	<p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás.</p>	<p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p> <p>gyógytestnevelő előadása</p>	<p>szóbeli felelet</p>
--	---	---	------------------------

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 15 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Térdelő-, álló és repülőrajt versenyhelyzetekben.</p> <p>Iramszakasz, egyéni irambeosztás.</p> <p>Különböző bottechnikák a váltófutásban.</p> <p>Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban.</p> <p>A hajítás, lökés, és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.</p>	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</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>	

Helyi tanterv

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u> álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, 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> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben</p> <p>Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel</p> <p>Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p>Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p>	<p>Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete.</p> <p>A nekifutás módosításának szükségessége.</p> <p>Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.</p> <p>Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.</p> <p>A „gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.</p> <p>Önmagához képest a legjobb eredmény elérése, a siker átélése, a kudarc elfogadása, és az azzal való megküzdés.</p> <p>Az élettani különbségek ismerete.</p> <p>Tájékoztató futás alapjainak ismerete.</p> <p>Biológia-egészségtan: szénhidrátbontás.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p>	<p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Futóversenyek rövid és középtávon</p>



## Helyi tanterv

<p><b><u>Futások: 5 óra</u></b> Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, rendszeres alkalmazása</p> <p><b><u>Ugrások: 5 óra</u></b> Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével Hármasugrás önállóan választott elugró helyről és nekifutási távolságból</p> <p><b><u>Dobások: 5 óra</u></b> Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, kalapácsvetés egy vagy két fordulattal kiegészítő szerekkel</p>	<p>Fizika: hajítások, energia.</p> <p>A növekvő teljesítmény, a sporteredmény objektív elismerése, a másik ember teljesítményének pozitív elismerése. A tudatos terhelés, mérés, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Elmélet: Önálló kutató munka tanári segítségadással</p> <p>Az alternatív eszközök kipróbálása</p>	<p>Ugróversenyek</p> <p>Dobóversenyek</p>
--	---	---	---

**Tematikai egység/**

**Torna jellegű feladatmegoldások, aerobic**

**Órakeret**

Helyi tanterv

Fejlesztési cél		14 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítségadással.                      Esztétikus, fegyelmezett, feszes tartású végrehajtás.                      Differenciált gyakorlási mennyiség, minőségi okai, következményei.                      A képességek fejlesztése gyakorlással, kis tanári segítséggel aktív tevékenység versenyszituációkban is.                      Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros, és társas feladatokban.</p>	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	<p>önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat a torna és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét</p>	

Tananyag, fejlesztésifeladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u> billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás  <u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u>                      A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása                      A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése és gyakorlása</p>	<p>A hibajavítás megértése, tudásátadás, mások tanítása.                      Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok,</p>	

## Helyi tanterv

<p>Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</p> <p>A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése</p> <p>A segítségadás készségszintű alkalmazása</p> <p>A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</p> <p>Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</p> <p>A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p><b>Talaj: 3 óra</b></p> <p>A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</p> <p>Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</p> <p><b>Ugrás: 2 óra</b></p> <p>Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével</p>	<p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikája, harmonikus esztétikájának átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A divat és média által közvetített kedvező és kedvezőtlen tényezők szétválasztása.(értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás: a gyengébb, a sérült társ segítése.</p> <p>A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével, stratégiák egyeztetése.</p> <p>Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek sportrendezvények, bemutatók szervezésében.</p> <p>Tornasport és tánc történeti ismeretek.</p> <p>Fizika: egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p>Biológia-egészségtan: az izomműködés élettana.</p>	<p>mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Gimnasztikai gyakorlatok bemutatása</p>
---	---	--	--

## Helyi tanterv

<p><b>Szergyakorlatok: 5 óra</b>  <b>Lányok:</b>  <b>Gerenda: (3 óra)</b>  Tarkóállási kísérletek segítséggel  Felugrás mellő oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés  Leugrások feladatokkal  Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok  <b>Felemáskorlát: (2 óra)</b>  Felugrás támaszba és függésbe  Leugrás támaszból. Alugrás. Nyílugrás  <b>Fiúk:</b>  <b>Gyűrű: (3 óra)</b>  Vállátfordulás előre  Húzódás-tolódás támaszba  Lendület előre támaszba, segítséggel  <b>Korlát: (2 óra)</b>  Felkarállás  Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás  <b>Aerobic: 4 óra</b>  Gyakorlatsorok kéziszerrel történő végrehajtása  Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések elsajátítása és felhasználása  Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére</p>	<p>Művészetek: az esztétika fogalma</p> <p>Ének-zene: tempó, ritmus</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állandósítása, a stressz kezelése.  A fenntartáshoz szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése</p>	<p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítséggel, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. A 9-10. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	--	---	---

## Helyi tanterv

--	--	--

<b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret 19 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A helyi tantervben meghatározottak szerint választott labdajátékokban a 9-10. 11. osztályos technikai –taktikai és egyéb feladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazása.</p> <p>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.</p> <p>Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</p> <p>a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;</p> <p>játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</p>	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<u>fogalmak</u> : játékszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték,			

## Helyi tanterv

<p>elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játékok</p> <p><u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u> Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p>Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása</p> <p>Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal</p> <p>Játékvezetés gyakorlása</p> <p>A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p><b>Kézilabda: 5 óra</b></p> <p>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</p> <p>A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl.</p>	<p>A sportági ismeretek magasabb szintű alkalmazása a kooperatív játékokban, feladatokban, sportjátékokban.</p> <p>A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere, egymásra épülésének megértése.</p> <p>A játékszabályok, típusok tudatos alkalmazása. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.</p> <p>A sportjátékok transzferhatásainak felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.</p> <p>A páros és társas kapcsolatokban a konstruktív konfliktusmegoldás.</p> <p>A sportjátékok történeti ismerete, tájékozottság a témában.</p> <p>A személyes biztonság, a társak biztonságának védelme, a baleset megelőzés fontossága.</p> <p>A sport és környezettudatosság összekapcsolása</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>
---	--	---	---

## Helyi tanterv

<p>háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</p> <p>1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulóselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</p> <p>Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során</p> <p>Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</p> <p>Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</p> <p>A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</p> <p><b>Kosárlabda: 5 óra</b></p> <p>Egy- és kétütemű megállásbóltempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</p> <p>Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban</p> <p>Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása</p> <p>Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</p> <p><b>Röplabda: 6 óra</b></p>	<p>Fizika: mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p> <p>Matematika: térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás.</p> <p>Biológia-egészségtan: érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p> <p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítségével</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés,</p>	<p>Egyéni bemutatás</p> <p>Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p> <p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p>
---	---	---	---

## Helyi tanterv

<p>Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében</p> <p><b>Labdarúgás: 3 óra</b></p> <p>A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játék helyzetekhez A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva</p>	<p>Biológia-egészségtan: anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció</p>	<p>önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, elemzése</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p> <p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p> <p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p> <p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p> <p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti</p>
--	---	--	---



Helyi tanterv

			ellenőrzése, értékelése
--	--	--	----------------------------

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</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	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
---	--	----------------------	---------------------------------

## Helyi tanterv

<p><u>Fogalmak:</u> besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás.</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>          Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása          Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása          A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)</p>	<p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.          A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás          Csoportfoglalkoztatás          Játéksituációk elemzése          Konkrét taktikai feladatok megoldása          játéksituációkban</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p>
---	---	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 9 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Biztonsági követelmények és a küzdéssel kapcsolatos rituálé.                      Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.                      A dzsúdó illetve a birkózásalaptechnikai szabályai.</p>	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.
---	---

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karatevédek (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés</p> <p><u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u> A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpijonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése</p> <p><b>Birkózás: 5 óra</b> A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása</p>	<p>Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáshárítási eljárás, ismerete, megértése, alkalmazása. Az érzelem és feszültségszabályozás: az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük</p> <p>Küzdőjátékok Együttes osztályfoglalkoztatás Páros küzdelmek Egyéni gyakorlás hibajavítással</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során</p> <p>A gyakorlatok bemutatása</p>

Helyi tanterv

<p>Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</p> <p>Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</p> <p>Partner helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben</p> <p>A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban</p> <p><b>Dzsúdó: 4 óra</b></p> <p>A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllal lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</p> <p>Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</p> <p>A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák</p> <p>Biológia: az emberi szervezet működési folyamatai</p>	<p>Küzdőjátékok</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Páros küzdelmek</p> <p>Egyéni gyakorlás hibajavítással</p> <p>Párokban küzdelem.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Filmvetítés,</p>	<p>Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során</p> <p>Szabályismeret, a küzdelem szabályai</p> <p>Fair-play.</p> <p>Szóban számonkérés</p>
---	---	---	--

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b></p>	<p><b>Órakeret 13 óra</b></p>
---	---	-----------------------------------

## Helyi tanterv

<b>Előzetes tudás</b>	<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>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>

Tananyag, fejlesztési feladatok, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u>  tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra  <u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u>  Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése  A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</p>	<p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportágak területén.  A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadterén végzett sportolás során.</p>	<p>Együttes  osztályfoglalkoztatás  Csapatfoglalkoztatás</p>	

## Helyi tanterv

<p>A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához</p> <p>Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában</p> <p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p>Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p><b><u>Tollaslabda: 6 óra</u></b></p> <p>Játék szabályai, technikai elemek, ütésfajták, játék</p> <p><b><u>Testépítés: 2 óra</u></b></p> <p>Speciális erőfejlesztés, erőfejlesztő edzés módszerek.</p> <p><b><u>Terepfutás: 3 óra</u></b></p> <p><b><u>Asztalitenisz: 2 óra</u></b></p>	<p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való kapcsolata kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.)</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ elit teljesítményeinek ismerete.</p> <p><b>Biológia-egészségtan: életha</b></p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: Az olimpiai eszme.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, Csapatfoglalkoztatás</p> <p>Egyéni foglalkoztatás</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Egyéni kutatómunka</p> <p>Kiscsoportos anyagfeldolgozás</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p> <p>Szabályok számonkérése írásban, szóban</p> <p>Kiselőadások tartása</p>
---	---	---	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>Netfitt mérés</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
-------------------------	----------------------	---------------------------

## HELYI TANTERV: TESTNEVELÉS TECHNIKUM SPORT ÁGAZAT

### 9-10. évfolyam

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

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

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

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

## Helyi tanterv

---

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

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

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

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

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

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

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

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

**A kommunikációs kompetenciák:** A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más

---



formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

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

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

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

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

**Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák:** A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljesség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a

---

monotóniatúrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkézség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

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

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

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

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

## 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 közép fokú 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 (fegyelmezetten, 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 rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- 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, egészség tudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

## 9. ÉVFOLYAM:

---

**Óraszám: 180 óra/év**  
**5 óra/hét**

**Az éves óraszám felosztása**

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>20 óra</b>
<b>2.</b>	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<b>28 óra</b>
<b>3.</b>	Torna jellegű feladatmegoldások	<b>26 óra</b>
<b>4.</b>	aerobik	
<b>5.</b>	Sportjátékok	<b>36 óra</b>
<b>6.</b>	Testnevelési és népi játékok	<b>20 óra</b>
<b>7.</b>	Önvédelmi és küzdősportok	<b>22 óra</b>
<b>8.</b>	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	<b>22 óra</b>
<b>9.</b>	Úszás) NETFIT+ felmérések	<b>6 óra</b>
<b>10.</b>	Gyógytestnevelés	-
	Összesen	<b>180 óra</b>

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>Órakeret 20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az általános iskolában tanult rend-és gimnasztikai gyakorlatok ismerete	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	feldolgozás módszere	ellenőrzés, értékelés
<b>Gimnasztika, rendgyakorlatok: 10 óra</b> Fogalmak: légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok : fejlesztési feladatok, ismeretek: Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből	az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét; mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;	Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás	Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése

## Helyi tanterv

<p>gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása</p> <p>4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel</p> <p>Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</p> <p>Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</p> <p>Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szeryakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása</p> <p>A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása</p> <p><b>Prevenció. 10 óra:</b></p> <p><b>Atlétika:</b> A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</p>	<p>Biológia: az egészséges életmód kialakításához szükséges élettani, táplálkozási ismeretek.</p>		<p style="text-align: right;">szóbeli felelet</p>
--	---	--	---

## Helyi tanterv

<p>Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása</p> <p><b>Torna:</b> A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, fenntartása</p> <p><b>Labdajátékok:</b> Két választott sportjátéktörténetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p>Csapatjátékok személyiségfejlesztő hatása, csapatszellem</p> <p>Sportjátékok alapvető szabályai</p> <p>Környezetvédelem: egészségtudatos magatartás</p>	<p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyérés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás.</p>	<p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Video elemzés</p> <p>Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p> <p>gyógytestnevelő előadása</p>	
---	---	---	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>	<b>Órakeret 28 óra</b>
--	--	----------------------------



## Helyi tanterv

<b>Előzetes tudás</b>	<p>A térdelő-, és állórajt technikája, a fokozó-, és repülőfutás összehangolt kar és lábmunkája.</p> <p>A rövid és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p> <p>Távolugrás: guggoló technika</p> <p>Kislabda hajítás beszökkenéssel.</p> <p>Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel.</p>
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	<p>a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ; képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</p>

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> 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> <p><u>fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata</p> <p>Szabálykövető magatartás fejlesztése</p> <p>Fizika: ferdehajítás</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Video elemzés</p>	<p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>

## Helyi tanterv

<p>Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitásórában 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><u>Futások: 10 óra</u></b></p> <p>Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)</p> <p>Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel</p> <p>Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban</p> <p><b><u>Ugrások: 9 óra</u></b></p> <p>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 sorozatugrások, váltott lábú elugrások,</p>	<p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>	<p>Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Prezentáció készítése a magyar sportsikerekről</p>	<p>60 m. futás időre</p> <p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)</p> <p>Átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekrény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre</p> <p>Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással.</p> <p><b>Dobások: 9 óra</b></p> <p>Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel</p> <p>Kislabdahajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával</p> <p>Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel.</p>		<p>Magasugró verseny, Távolugró verseny az atlétika szabályainak megfelelően.</p> <p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Kislabda hajító verseny.</p>
--	--	---

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatmegoldások, és aerobik	Órakeret 26 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás.</p> <p>Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása.</p> <p>A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.</p>	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	<p>önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására;</p> <p>belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</p> <p>a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat</p>
--	--

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u></p> <p>A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása</p> <p>A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</p> <p>A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérezékelés) további fejlesztése</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás,</p>

## Helyi tanterv

<p>A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás összhangjának megteremtése</p> <p>A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</p> <p><b>Talajtorna: 7 óra</b></p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is</p> <p>Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal</p> <p>Emelés fejállásba – kísérletek</p> <p>Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</p> <p>Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel</p> <p><b>Ugrások: 4 óra</b></p> <p>A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</p> <p>Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással</p> <p>Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés</p> <p><b>gerenda, felemáskorlát, gyűrű, korlát: 8 óra</b></p> <p><b>Lányoknak gerendán:(4 óra)</b></p>	<p>Fizika: reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
---	---	---	---

Helyi tanterv

<p>Érintőjárás; hármás lépés 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  <b>Felemáskorláton: (4 óra)</b>          Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz          Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe          Felugrás támaszba és függésbe          Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel  <b>Fiúknak gyűrűn: (4 óra)</b>          Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe          Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás  <b>Korláton: (4 óra)</b>          Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés          Alaplendület támaszban és felkarfüggésben          Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés  <b>Aerobic: 7 óra</b>  <u>fogalmak:</u> tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság  <u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u></p>	<p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p>	<p>első, második ív          növelése           Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:           Gyakorlatok megnézése, beszélgetés           Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével           Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>
---	----------------------------------	---	--

## Helyi tanterv

<p>A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</p> <p>Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</p> <p>szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</p> <p>Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</p>		
---	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 36 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.</p> <p>Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p>	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	<p>a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</p> <p>a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre; játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</p>	

## Helyi tanterv

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> játérendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</p> <p>A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett</p> <p>A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az :ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához</p> <p>Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása</p>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó,</p>	



## Helyi tanterv

<p>A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez</p> <p>Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása</p> <p><b>Kézilabda: 9 óra</b></p> <p>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</p> <p>A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</p> <p>1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</p> <p>Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</p> <p><b>Kosárlabda: 9 óra</b></p> <p>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</p> <p>A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd</p>	<p>Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p>	<p>alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás Csapatfoglalkoztatás Játéksituációk elemzése Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban</p> <p>A négy labdajáték legfontosabb szabályai</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>
--	---	---	---

## Helyi tanterv

<p>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</p> <p>Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyezethez igazított eredményes végrehajtása</p> <p>Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása</p> <p>játékokban</p> <p><b>Röplabda: 9 óra</b></p> <p>A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségi szintű alkalmazása különböző játék helyzetekben</p> <p>A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</p> <p>Távrolról érkező labda megjátszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</p> <p>Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</p> <p><b>Labdarúgás: 9 óra</b></p> <p>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</p>		<p>Elméleti ismertetés, gyakorlati alkalmazás összekapcsolása</p>	<p>a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése</p>
--	--	---	---

## Helyi tanterv

<p>Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</p> <p>Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</p>			
--	--	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 20 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	<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>	

Helyi tanterv

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</p> <p>A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</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 siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Csapatfoglalkoztatás</p> <p>Játéksituációk elemzése</p> <p>Konkrét taktikai feladatok megoldása</p> <p>játéksituációkban</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p>

## Helyi tanterv

<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>			
---	--	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő sportok	Órakeret 22 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	<p>önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.</p> <p>a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.</p>
--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karatevédek, karatetámadások kézzel és lábbal</p> <p><u>fejlesztési követelmények, ismeretek</u></p> <p><u>Fejlesztési követelmények, ismeretek:</u></p> <p>Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok</p> <p>Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel</p> <p>Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával</p> <p>Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok</p> <p>A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása</p>	<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete.</p> <p>Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda.</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrés megfogalmazásának képessége.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal kell végeztetni.</p> <p>Küzdőjátékok Együttes osztályfoglalkoztatás</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása</p>

## Helyi tanterv

<p>A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</p> <p>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</p> <p>Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készség szintű elsajátítása</p> <p>Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása</p> <p>Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasság szintű elsajátítása</p> <p><b>Birkózás: 15 óra</b></p> <p>A gerincoszlop mozgékonytágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készség szintű végrehajtása</p> <p>Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</p> <p>Hídban forgás</p> <p>Hídba vetődés fejtámaszból</p> <p>Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</p> <p>Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</p>	<p>Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonytága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása</p> <p>szabályismeret</p>	<p>Páros küzdelmek</p> <p>Egyéni gyakorlás hibajavítással</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Filmvetítés, beszélgetés</p>	<p>Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során</p> <p>Szabályok számonkérése szóban</p>
---	---	---	---

## Helyi tanterv

<p>Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban</p> <p><b>Dzsúdó: 7 óra</b></p> <p>Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</p> <p>Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</p>		
---	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 22 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.</p> <p>Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások.</p> <p>A természetben űzhető sportok alapszabályai.</p> <p>A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.</p>	



## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</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.
--	---

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor</p> <p>A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</p> <p>A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</p> <p>A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</p> <p>Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</p>	<p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Csapatfoglalkoztatás</p>	<p>Térképhasználat ellenőrzése különböző feladatokkal</p> <p>Közlekedési szabályok ismeretének számonkérése tesztlap segítségével</p>

## Helyi tanterv

<p>szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervék önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása</p> <p>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)</p> <p>Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</p> <p>A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</p> <p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p>Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p><b><u>Kerékpározás: 4 óra</u></b> Kerékpártúra a Szabolcsi fődvárhoz /16km./</p> <p><b><u>Túrakenu: 4 óra</u></b> Kenutúra a Bodrogon</p> <p><b><u>Tájfutás: 3 óra</u></b> Kisebb terepfutások térkép és tájoló használatával a tokaji hegyen</p>	<p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása</p> <p>Történelem: a vidék történelmi nevezetességei</p> <p>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat</p> <p>Biológia: élettani ismeretek, egészséges életmód</p> <p>Környezetvédelem: egészségtudatos magatartás</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, Csapatfoglalkoztatás Egyéni foglalkoztatás</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás Egyéni kutatómunka</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p> <p>Számonkérés írásban és szóban</p>
---	--	--	---

## Helyi tanterv

---

<u>Túrázás: 5 óra</u> Túra a tokaji adóhoz <u>Tollaslabda: 6 óra</u>			
--	--	--	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>Netfitt mérés</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
-------------------------	----------------------	---------------------------

### 10. ÉVFOLYAM:

**Óraszám: 144 óra/év**  
**4 óra/hét**

#### Az éves óraszám felosztása

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>17 óra</b>
<b>2.</b>	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<b>21 óra</b>
<b>3.</b>	Torna jellegű feladatmegoldások	<b>21 óra</b>

## Helyi tanterv

<b>4.</b>	aerobik	
<b>5.</b>	Sportjátékok	<b>28 óra</b>
<b>6.</b>	Testnevelési és népi játékok	<b>16 óra</b>
<b>7.</b>	Önvédelmi és küzdősportok	<b>17 óra</b>
<b>8.</b>	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	<b>18 óra</b>
<b>9.</b>	Úszás) NETFIT+ felmérések	<b>6 óra</b>
<b>10.</b>	Gyógytestnevelés	-
	Összesen	<b>144 óra</b>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>Órakeret 17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja
---	--

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	feldolgozás módszere	ellenőrzés, értékelés
<p><b>Gimnasztika, rendgyakorlatok: 10 óra</b>  <u>Fogalmak:</u> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok  <u>fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>                      Légzőgyakorlatok végrehajtása                      A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel</p> <p>Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása                      Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári</p>	<p>az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;                      mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;</p> <p>Biológia: az egészséges életmód kialakításához szükséges élettani, táplálkozási ismeretek.</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok                      együttes osztályfoglalkoztatás                      csapat foglalkoztatás                      játékírányítás                      folyamatos hibajavítás</p>	<p>Egyéni bemutatás                      Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>

## Helyi tanterv

<p>kontrollal A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása Relaxációs technikák tudatos alkalmazása Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</p> <p><b>Prevenció. 7 óra:</b> Az atlétika sportágtörténetének világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p>	<p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás.</p>	<p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás Video elemzés Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése gyógytestnevelő előadása</p>	<p>szóbeli felelet</p>
---	---	--	------------------------

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 21 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A térdelő-, és állórajt technikája, a fokozó-, és repülőfutás összehangolt kar és lábmunkája.</p> <p>A rövid és hosszú távú futásnál irambeosztási tapasztalat.</p>	

## Helyi tanterv

	Távolugrás: guggoló technika Kislabda hajítás beszökkenéssel. Lökő mozdulat oldalfelállásból, lendületvétellel.
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására; 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.

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> 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> <p><u>fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata</p> <p>Szabálykövető magatartás fejlesztése</p> <p>Fizika: ferdehajítás</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Video elemzés</p> <p>Magyarázat frontális osztálymunka során</p>	<p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>

## Helyi tanterv

<p>Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p><b><u>Futások: 7 óra</u></b> Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</p> <p><b><u>Ugrások: 7 óra</u></b> Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással Ismerkedés a hármasugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.</p> <p><b><u>Dobások: 7 óra</u></b> Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi)</p>	<p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>	<p>Prezentáció készítése a magyar sportsikerekről</p>	<p>800 m. futás időre</p> <p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>
---	--	---	---



Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Torna jellegű feladatmegoldások, és aerobik	<b>Órakeret 21 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Részlegesen önálló balesetmentes gyakorlás. Az alapvető torna mozgáselemek önálló bemutatása. A gyengébbek, segítségre szorulóknak számára feltétel nélküli segítségadás.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás</p>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó,</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás,</p>

## Helyi tanterv

<p>Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</p> <p>A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p><b>Talajtorna: 6 óra</b></p> <p>Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</p> <p>Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</p> <p>Vetődések, átguggolások</p> <p>A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</p> <p>Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemek</p> <p>Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel</p> <p><b>Ugrások: 3 óra</b></p> <p>A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</p> <p>Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószerényen terpeszátugrás</p> <p><b>gerenda, felemáskorlát, gyűrű, korlát: 7 óra</b></p> <p><b>Lányoknak gerendán:(4 óra)</b></p> <p>Fordulatok állásban, guggolásban</p> <p>Tarkóállási kísérletek segítséggel</p> <p>Leugrások feladatokkal</p>	<p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete. A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>Fizika: reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	---	--	---

Helyi tanterv

<p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</p> <p><b>Felemáskorláton: (3 óra)</b>                  Felugrás támaszba és függésbe                  Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel                  Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel                  Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel                  Leugrás támaszból. Alugrás</p> <p><b>Fiúknak gyűrűn: (3 óra)</b>                  Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe                  Vállátfordulás előre</p> <p><b>Korláton: (4 óra)</b>                  Felkarállás                  Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe                  Lendület előre terpeszülésbe</p> <p><b>Aerobic: 5 óra</b>  <u>fogalmak:</u> tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság  <u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>                  Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása                  Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése                  Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</p>	<p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p>	<p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p> <p>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével</p>
---	----------------------------------	--	---

Helyi tanterv

--	--	--	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret 28 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás.</p> <p>Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban, gyakorlásban</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságainak ismerete.</p> <p>Sportszerű, szabálykövető magatartás.</p>	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	<p>a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</p> <p>a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre; játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</p>	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	
--	--	----------------------	--

## Helyi tanterv

			Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> játérendszer, 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><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</p> <p>A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az :ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához</p> <p>Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos gyakorlása</p> <p>Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</p> <p>Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása</p> <p>Tanári irányítással tanulói szabályalkotás</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>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti</p>

## Helyi tanterv

<p><b>Kézilabda: 7 óra</b></p> <p>A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</p> <p>1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</p> <p>Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból,</p> <p>félaktív, majd aktív védőjátékos ellen</p> <p>Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</p> <p>Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</p> <p>A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</p> <p><b>Kosárlabda: 7 óra</b></p> <p>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, Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve</p> <p>Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében</p> <p>A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása</p> <p>Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</p>	<p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Csapatfoglalkoztatás</p> <p>Játéksituációk elemzése</p> <p>Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban</p> <p>A négy labdajáték legfontosabb szabályai</p> <p>Elméleti ismertetés, gyakorlati alkalmazás összekapcsolása</p>	<p>ellenőrzése, értékelése</p> <p>a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése</p>
--	---	--	--

## Helyi tanterv

<p><b>Röplabda: 7 óra</b></p> <p>A kosárárintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségi szintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben</p> <p>A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</p> <p>Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</p> <p>A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében</p> <p>3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</p> <p><b>Labdarúgás: 7 óra</b></p> <p>Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</p> <p>Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</p> <p>A területvédekezés és emberfogósos védekezés alkalmazása a játékban</p> <p>A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez</p> <p>A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</p>			
---	--	--	--

Helyi tanterv

--	--	--	--

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</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.	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<u>Fogalmak</u> : szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek			



## Helyi tanterv

<p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>          Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváloztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása          A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)          A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával          Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)          A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal          A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok          A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása</p>	<p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.          Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete.          Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.          Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése          Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.          A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás          Csoportfoglalkoztatás          Játéksituációk elemzése          Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p>
---	---	---	--

## Helyi tanterv

<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</p>			
---	--	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő sportok	Órakeret 17 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelem fajtái. A grundbirkózás szabályai, mozgástechnikái. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.  a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.	

Helyi tanterv

Tananyag, fejlesztési követelmények, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karatevédelek, karatetámadások kézzel és lábbal</p> <p>fejlesztési követelmények, ismeretek</p> <p><u>Fejlesztési követelmények, ismeretek:</u></p> <p>Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása</p> <p>Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása</p> <p>Dzsidógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra</p> <p>A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban</p> <p>A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p><b>Birkózás: 9 óra</b></p> <p>Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika</p> <p>Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással</p> <p>Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben</p>	<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete.</p> <p>Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda.</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarcűrész megfogalmazásának képessége.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</p> <p>Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal kell végeztetni.</p> <p>Küzdőjátékok</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Páros küzdelmek</p> <p>Egyéni gyakorlás hibajavítással</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása</p> <p>Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során</p>

## Helyi tanterv

<p>A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban</p> <p><b>Dzsúdó: 11 óra</b></p> <p>Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</p> <p>Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</p> <p>A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen</p>	<p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása</p> <p>szabályismeret</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Filmvetítés, beszélgetés</p>	<p>Szabályok számonkérése szóban</p>
---	--	---	--------------------------------------

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 18 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazás szintű ismeret.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai.</b></p>	<p>rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</p>	

## Helyi tanterv

	a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
--	--

Tananyag, fejlesztési követelmények	Ismeretek, személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sátortábor</p> <p>A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése, tanári segítséggel történő alkalmazása</p> <p>A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</p> <p>A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</p> <p>Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</p> <p>szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása</p>	<p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Csapatfoglalkoztatás</p>	<p>Térképhasználat ellenőrzése különböző feladatokkal</p> <p>Közlekedési szabályok ismeretének számonkérése tesztlap segítségével</p>

## Helyi tanterv

<p>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)</p> <p>Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</p> <p>A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</p> <p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p>Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</p> <p><b><u>Kerékpározás: 3 óra</u></b> Kerékpártúra a Szabolcsi fődvárhoz /16km./</p> <p><b><u>Túrakenu: 3 óra</u></b> Kenutúra a Bodrogon</p> <p><b><u>Tájfutás: 3 óra</u></b> Kisebb terepfutások térkép és tájoló használatával a tokaji hegyen</p> <p><b><u>Túrázás: 4 óra</u></b> Túra a tokaji adóhoz</p> <p><b><u>Tollaslabda: 5 óra</u></b></p>	<p>Történelem: a vidék történelmi nevezetességei</p> <p>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat</p> <p>Biológia: élettani ismeretek, egészséges életmód</p> <p>Környezetvédelem: egészségtudatos magatartás</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, Csapatfoglalkoztatás Egyéni foglalkoztatás</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás Egyéni kutatómunka</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p> <p>Számonkérés írásban és szóban</p>
--	---	--	---

## Helyi tanterv

---

--	--	--	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>Netfitt mérés</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
-------------------------	----------------------	---------------------------

## 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 űzzenek 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 (fegyelmезetten, 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 rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- 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 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 testmozgást, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

## Helyi tanterv

---

### 11. évfolyam:

**Óraszám: 108 óra/év**

**3 óra/hét**

	<b>Témakör</b>	<b>Óraszám</b>
<b>1.</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>14 óra</b>
<b>2.</b>	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<b>16 óra</b>
<b>3.</b>	Torna jellegű feladatmegoldások	<b>16 óra</b>
<b>4.</b>	aerobik	
<b>5.</b>	Sportjátékok	<b>22 óra</b>
<b>6.</b>	Testnevelési és népi játékok	<b>10 óra</b>
<b>7.</b>	Önvédelmi és küzdősportok	<b>11 óra</b>
<b>8.</b>	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	<b>13 óra</b>
<b>9.</b>	Úszás) NETFIT+ felmérések	<b>6 óra</b>
<b>10.</b>	Gyógytestnevelés	-
	Összesen	<b>108 óra</b>

Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>Órakeret 14 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	feldolgozás módszere	ellenőrzés, értékelés
<b>Gimnasztika, rendgyakorlatok: 10 óra</b> <u>Fogalmak:</u> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok	az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;	Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás	Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése

## Helyi tanterv

<p><u>fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>  A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása</p> <p>4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak  Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása  Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban  Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)  A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása  A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása  A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása  Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása  A különböző sportsérülések megelőzésével,</p>	<p>mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;</p> <p>Biológia: az egészséges életmód kialakításához szükséges élettani, táplálkozási ismeretek.</p> <p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás.</p>	<p>csapat foglalkoztatás  játékirányítás  folyamatos hibajavítás</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás  Video elemzés  Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése  gyógytestnevelő előadása</p>	
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése</p> <p><b>Prevenció. 4 óra:</b> A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei. A fizikai aktivitás szintjének becslése, követése. Önálló mozgásprogram-tervezés. A sportágak gyakorlásához illeszkedő bemelegítési eljárások ismerete. A saját és a társak egészséges életmódja iránti felelősségvállalás</p>			szóbeli felelet
--	--	--	-----------------

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 16 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Térdelő-, álló és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés, és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ; képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<u>Kulcsfogalmak:</u> 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,	Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosításának szükségessége. Az atlétikai ugrások és dobások technikatörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.		Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni

## Helyi tanterv

<p>futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u></p> <p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben</p> <p>Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel</p> <p>Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p>Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</p> <p><u>Futások: 6 óra</u></p> <p>A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével</p> <p>Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel</p> <p>Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel.</p> <p>Váltósortrend önálló kialakítása, váltótávolság</p>	<p>Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.</p> <p>A „gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.</p> <p>Önmagához képest a legjobb eredmény elérése, a siker átélése, a kudarc elfogadása, és az azzal való megküzdés.</p> <p>Az élettani különbségek ismerete.</p> <p>Tájékozódási futás alapjainak ismerete.</p> <p>Biológia-egészségtan: szénhidrátlebontás.</p> <p>Fizika: hajítások, energia.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek,</p>	<p>képességek figyelembe vételével</p> <p>Futóversenyek rövid és középtávon</p> <p>Ugróversenyek</p>
--	---	---	--

## Helyi tanterv

<p>gyakorlással történő kimérése</p> <p><b>Ugrások: 5 óra</b> Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével</p> <p>A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával</p> <p>A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával</p> <p><b>Dobások: 5 óra</b> Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel</p> <p>Kislabda célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással</p> <p>Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával</p>	<p>A növekvő teljesítmény, a sporteredmény objektív elismerése, a másik ember teljesítményének pozitív elismerése. A tudatos terhelés, mérés, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p>	<p>Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Elmélet: Önálló kutató munka tanári segítségadással</p> <p>Az alternatív eszközök kipróbálása</p> <p>Kiscsoportos prezentáció elkészítése</p>	<p>Dobóversenyek</p> <p>Prezentációk bemutatása, értékelése szóban, írásbeli számonkérés</p>
--	--	---	--



Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások, aerobic</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítségadással. Esztétikus, fegyelmezett, feszes tartású végrehajtás. Differenciált gyakorlási mennyiség, minőségi okai, következményei. A képességek fejlesztése gyakorlással, kis tanári segítséggel aktív tevékenység versenyszituációkban is. Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros, és társas feladatokban.	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat a torna és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét	

<b>Tananyag, fejlesztésifeladatok, fogalmak, ismeretek</b>	<b>személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok</b>	<b>Feldolgozás módszere</b>	<b>Ellenőrzés, értékelés módjai</b>
<u>fogalmak:</u> billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás <u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u> A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása	A hibajavítás megértése, tudásátadás, mások tanítása.		

## Helyi tanterv

<p>A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése és gyakorlása</p> <p>Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</p> <p>A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése</p> <p>A segítségadás készségi szintű alkalmazása</p> <p>A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</p> <p>A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</p> <p>Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</p> <p><b>Talaj: 3 óra</b></p> <p>Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is</p> <p>Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal</p>	<p>Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikája, harmonikus esztétikájának átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A divat és média által közvetített kedvező és kedvezőtlen tényezők szétválasztása. (értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás: a gyengébb, a sérült társ segítése.</p> <p>A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével, stratégiák egyeztetése.</p> <p>Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek sportrendezvények, bemutatók szervezésében.</p> <p>Tornasport és tánc történeti ismeretek.</p> <p>Fizika: egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Gimnasztikai gyakorlatok bemutatása</p>
--	--	---	--

Helyi tanterv

<p>Emelés fejjállásba (fiúk), emelés fejjállásba segítséggel (lányok)                  Fellendülés kézállásba                  Kézénátfordulás 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, átterpesztések                  A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása  <b>Ugrás: 2 óra</b>                  Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével  <b>Szergyakorlatok: 7 óra</b>  <b>Lányok:</b>  <b>Gerenda: (3 óra)</b>                  Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás                  Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások</p>	<p>Biológia-egészségtan: az izomműködés élettana.</p> <p>Művészetek: az esztétika fogalma</p>	<p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítséggel, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. A 9-10. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	---	---	---

## Helyi tanterv

<p>Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel</p> <p>Fordulatok állásban, guggolásban</p> <p>Tarkóállási kísérletek segítséggel</p> <p>Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés</p> <p><b>Felemáskorlát: (4 óra)</b></p> <p>Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz</p> <p>Függésből lendületvétel, át-guggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe</p> <p>Felugrás támaszba és függésbe</p> <p><b>Fiúk:</b></p> <p><b>Gyűrű: (3 óra)</b></p> <p>Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</p> <p>Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</p> <p>Vállátfordulás előre</p> <p>Húzódás-tolódás támaszba</p> <p><b>Korlát: (4 óra)</b></p> <p>Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés</p> <p>Alaplendület támaszban és felkarfüggésben</p>		<p style="text-align: center;">Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismételése,</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	--	---	---

## Helyi tanterv

<p>Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés Lendület előre támaszba, segítséggel Saslendület előre-hátra <b>Aerobic: 4 óra</b> Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása Az aerobikedés különböző edzésszakaszaihoz tartozó mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása. A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása Gyakorlatsorok kéziszerrel történő végrehajtása</p>	<p>Ének-zene: tempó, ritmus</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állandósítása, a stressz kezelése.</p> <p>A fenntartáshoz szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése</p>	<p>új összetett formák gyakorlása</p> <p>A táncok gyakorlása táncház jellegű foglalkozásokon</p> <p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, beszélgetés</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével. Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével Közös tánc bemutatása együttes osztályfoglalkozásban</p>
--	--	--	--

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 22 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A helyi tantervben meghatározottak szerint választott labdajátékokban a 9-10. osztályos technikai –taktikai és egyéb feladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazása.</p> <p>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.</p> <p>Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készség szinten alkalmazza;</p>	

## Helyi tanterv

	a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre; játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.
--	--

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u> játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámozonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék</p> <p><u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u> szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálymódosítások mellett A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához A játék helyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása</p>	<p>A sportági ismeretek magasabb szintű alkalmazása a kooperatív játékokban, feladatokban, sportjátékokban. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere, egymásra épülésének megértése. A játékszabályok, típusok tudatos alkalmazása. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. A sportjátékok transzferhatásainak felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából. A páros és társas kapcsolatokban a konstruktív konfliktusmegoldás.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>

## Helyi tanterv

<p>A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kispályásokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez</p> <p>Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása</p> <p>A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p><b>Kézilabda:5 óra</b></p> <p>A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező láb munka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során</p> <p>A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</p> <p>1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány-és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</p> <p>Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési</p>	<p>A sportjátékok történeti ismerete, tájékozottság a témában.</p> <p>A személyes biztonság, a társak biztonságának védelme, a baleset megelőzés fontossága.</p> <p>A sport és környezettudatosság összekapcsolása</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p>	<p>feladatok és testnevelési játékok</p> <p>együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>csapat foglalkoztatás</p> <p>játékirányítás</p> <p>folyamatos hibajavítás</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés,</p>	<p>Egyéni bemutatás</p> <p>Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>
---	--	---	--

## Helyi tanterv

<p>módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során          Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben          Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban          A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben  <b>Kosárlabda: 5 óra</b>          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 – készségi szintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben          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          Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben          Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és</p>	<p>Matematika: térgeometria – gömbtérfogató; valószínűség számítás.</p> <p>Biológia-egészségtan: érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p>	<p>önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p>	<p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p> <p>Egyéni bemutatás          Technikai elemek egyéni ellenőrzése, értékelése</p> <p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p>
---	---	---	--



Helyi tanterv

<p>dinamika mellett – a játék helyzetéhez igazított eredményes végrehajtása  Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban  Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban  Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása  <b>Röplabda: 7 óra</b>  A leütés alaptechnikájának elsajátítása  A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben  Távrolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel  Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása  <b>Labdarúgás: 5 óra</b>  A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban  Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző</p>	<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>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p>	<p>Egyéni bemutatás  Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p> <p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p> <p>Egyéni bemutatás  Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>
--	--	---	--

## Helyi tanterv

<p>részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kispályásokban és a mérkőzésjátékokban</p> <p>Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben</p> <p>A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során</p>	<p>Biológia-egészségtan: anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció</p>	<p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p> <p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, elemzése</p>	<p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p>
--	---	--	--

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Testnevelési és népi játékok</b></p>	<p><b>Órakeret 10 óra</b></p>
---	--	-----------------------------------

## Helyi tanterv

<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</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

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>Fogalmak:</u> besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás.</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u></p> <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> </ul>	<p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás Csoportfoglalkoztatás Játéksituációk elemzése</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>	<p>Konkrét taktikai feladatok megoldása játéksituációkban</p>	
--	--	---	--

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 11 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Biztonsági követelmények és a küzdéssel kapcsolatos rituálé. Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. A dzsúdó illetve a birkózásalaptechnikai szabályai.	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karatevédek (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés</p> <p><u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u> Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</p>	<p>Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáselhárítási eljárás, ismerete, megértése, alkalmazása. Az érzelem és feszültség szabályozás: az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük</p>	

## Helyi tanterv

<p>Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése</p> <p>Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségi szintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</p> <p>Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása</p> <p>Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségi szintű elsajátítása</p> <p>Különbözö támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelö védekező mozgás adaptív, készségi szintű elsajátítása</p> <p>Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségi szint elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra</p> <p><b>Birkózás: 7 óra</b></p> <p>A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelö birkózásra előkészítö speciális hídgyakorlatok készségi szintű végrehajtása</p> <p>Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</p> <p>Hídban forgás</p> <p>Hídba vetödés fejtámaszból</p>	<p>A sportszerű küzdések jellemformáló hatásának ismerete, elismerése.</p> <p>A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok idöleges, társ által megerösített felfüggesztésének, módosításának lehetösége.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hösök, távolkeleti kultúrák</p> <p>Biológia: az emberi szervezet működési folyamatai</p>	<p>Küzdójátékok</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Páros küzdelmek</p> <p>Egyéni gyakorlás hibajavítással</p> <p>Küzdójátékok</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Páros küzdelmek</p> <p>Egyéni gyakorlás hibajavítással</p> <p>Párokban küzdelem.</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása</p> <p>Az ismeretek alkalmazásának ellenörzése páros küzdelmek során</p> <p>A gyakorlatok bemutatása</p> <p>Az ismeretek alkalmazásának ellenörzése páros küzdelmek során</p> <p>Szabályismeret, a küzdelem szabályai</p> <p>Fair-play.</p>
---	--	---	---

## Helyi tanterv

<p>Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</p> <p>Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</p> <p>Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban</p> <p><b>Dzúdó: 4 óra</b></p> <p>A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</p> <p>Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</p> <p>A bokasöpprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen</p>		<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Filmvetítés,</p>	<p>Szóban számonkérés</p>
--	--	---	---------------------------

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b></p>	<p><b>Órakeret 13 óra</b></p>
---	---	-----------------------------------

## Helyi tanterv

<b>Előzetes tudás</b>	<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>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>

Tananyag, fejlesztési feladatok, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u>  tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra  <u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u></p> <p>A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása</p>	<p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportágak területén.</p>	<p>Együttes  osztályfoglalkoztatás  Csapatfoglalkoztatás</p>	



## Helyi tanterv

<p>A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben</p> <p>A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</p> <p>Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</p> <p>Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása</p> <p>A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, , túrázás, tájfutás erdőben, streetball, , görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga kerékpározás)</p> <p><b><u>Tollaslabda: 6 óra</u></b>          Játék szabályai, technikai elemek, ütőfajták, játék</p> <p><b><u>Testépítés: 2 óra</u></b>          Speciális erőfejlesztés, erőfejlesztő edzés módszerek.</p> <p><b><u>Terepfutás: 3 óra</u></b></p> <p><b><u>Asztalitenisz: 2 óra</u></b></p>	<p>A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadterén végzett sportolás során.</p> <p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való kapcsolata kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.)</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ elit teljesítményeinek ismerete.</p> <p><b>Biológia-egészségtan: élettan</b></p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: Az olimpiai eszme. Az újkori olimpiák története.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, Csapatfoglalkoztatás Egyéni foglalkoztatás</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás Egyéni kutatómunka Kiscsoportos anyagfeldolgozás</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p> <p>Szabályok számonkérése írásban, szóban Kiselőadások tartása</p>
--	--	--	---

## Helyi tanterv

---

--	--	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>Netfitt mérés</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
-------------------------	----------------------	---------------------------

### 12. évfolyam:

**Óraszám: 96 óra/év**

**3 óra/hét**

	Témakör	Óraszám
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	12 óra
2.	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	15 óra
3.	Torna jellegű feladatmegoldások	14 óra
4.	aerobik	
5.	Sportjátékok	19 óra
6.	Testnevelési és népi játékok	8 óra
7.	Önvédelmi és küzdősportok	9 óra

Helyi tanterv

<b>8.</b>	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	<b>13 óra</b>
<b>9.</b>	Úszás) NETFIT+ felmérések	<b>6 óra</b>
<b>10.</b>	Gyógytestnevelés	-
	Összesen	<b>96 óra</b>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	<b>Órakeret 12 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja
---	--

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	Személyiségfejlesztés, kapcsolódási pontok	feldolgozás módszere	ellenőrzés, értékelés
<p><b>Gimnasztika, rendgyakorlatok: 15 óra</b>  <u>Fogalmak:</u> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok <u>fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>                      Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése                      A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása                      Relaxációs technikák tudatos alkalmazása                      Zenés bemelegítés összeállítása önállóan</p> <p><b>Prevenció. 5 óra:</b></p>	<p>az egyéni képességeihez mérten, mindennapi szokásrendszerébe építve fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;                      mindennapi életének részeként kezeli a testmozgás, a sportolás közbeni higiéniai és tisztálkodási szabályok betartását;</p> <p>Biológia: az egészséges életmód kialakításához szükséges élettani, táplálkozási ismeretek.</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok                      együttes osztályfoglalkoztatás                      csapat foglalkoztatás                      játékirányítás                      folyamatos hibajavítás</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás                      Video elemzés                      Magyarázat frontális osztálymunka során</p>	<p>Egyéni bemutatás                      Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>

## Helyi tanterv

	<p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub>max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p>állandó gyakorlás a tanár felügyeletével, társak kontrollja, hibajavítás.</p>	<p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése gyógytestnevelő előadása</p>	<p>szóbeli felelet</p>
--	---	--	------------------------

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 15 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Térdelő-, álló és repülőrajt versenyhelyzetekben. Iramszakasz, egyéni irambeosztás. Különböző bottechnikák a váltófutásban. Optimális lendületszerzés, elrugaszkodás, repülőfázis, biztonságos leérkezés az ugrásokban. A hajítás, lökés, és vetőmozgás biomechanikai különbözőségei.</p>	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</b>	<p>a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ; képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</p>	

Helyi tanterv

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u> álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, 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> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u> A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben</p> <p>Egynileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel</p> <p>Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p>Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p>	<p>Az iram és tempó megválasztása szempontjainak ismerete. A nekifutás módosításának szükségessége.</p> <p>Az atlétikai ugrások és dobások technikátörténeti, a technikák változásai teljesítménynövelő hatásainak ismerete.</p> <p>Az olimpiákon szereplő atlétikai versenyszámok ismerete.</p> <p>A „gyorsabban, magasabbra, erősebben” jelmondat értelmezése.</p> <p>Önmagához képest a legjobb eredmény elérése, a siker átélése, a kudarc elfogadása, és az azzal való megküzdés.</p> <p>Az élettani különbségek ismerete.</p> <p>Tájékoztató futás alapjainak ismerete.</p> <p>Biológia-egészségtan: szénhidrátbontás.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p>	<p>Technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével</p> <p>Futóversenyek rövid és középtávon</p>

## Helyi tanterv

<p><b><u>Futások: 5 óra</u></b> Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítása, rendszeres alkalmazása</p> <p><b><u>Ugrások: 5 óra</u></b> Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társfigyelés segítségével Hármasugrás önállóan választott elugró helyről és nekifutási távolságból</p> <p><b><u>Dobások: 5 óra</u></b> Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, kalapácsvetés egy vagy két fordulattal kiegészítő szerekkel</p>	<p>Fizika: hajítások, energia.</p> <p>A növekvő teljesítmény, a sporteredmény objektív elismerése, a másik ember teljesítményének pozitív elismerése. A tudatos terhelés, mérés, önkontrollon alapuló teljesítményfejlesztés.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Elmélet: Önálló kutató munka tanári segítségadással</p> <p>Az alternatív eszközök kipróbálása</p>	<p>Ugróversenyek</p> <p>Dobóversenyek</p>
---	---	---	---

**Tematikai egység/**

**Torna jellegű feladatmegoldások, aerobic**

**Órakeret**

Helyi tanterv

Fejlesztési cél		14 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A differenciáltan összeállított gyakorlatok bemutatása átlagos mozgásbiztonsággal, szükség esetén segítségadással.                      Esztétikus, fegyelmezett, feszes tartású végrehajtás.                      Differenciált gyakorlási mennyiség, minőségi okai, következményei.                      A képességek fejlesztése gyakorlással, kis tanári segítséggel aktív tevékenység versenyszituációkban is.                      Részleges önállóság és segítségadás az egyéni, páros, és társas feladatokban.</p>	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	<p>önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat a torna és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét</p>	

Tananyag, fejlesztésifeladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u> billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás  <u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u>                      A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása                      A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése és gyakorlása</p>	<p>A hibajavítás megértése, tudásátadás, mások tanítása.                      Változtatási hajlandóság az egyéni hibás rutinokban.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok,</p>	



## Helyi tanterv

<p>Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</p> <p>A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése</p> <p>A segítségadás készségszintű alkalmazása</p> <p>A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</p> <p>Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</p> <p>A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p><b>Talaj: 3 óra</b></p> <p>A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</p> <p>Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</p> <p><b>Ugrás: 2 óra</b></p> <p>Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével</p>	<p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikája, harmonikus esztétikájának átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A divat és média által közvetített kedvező és kedvezőtlen tényezők szétválasztása.(értékfelismerés, önértékelés).</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás: a gyengébb, a sérült társ segítése.</p> <p>A társak és a csoport irányítása a csoport közös érdekeinek figyelembe vételével, stratégiák egyeztetése.</p> <p>Alkotó, kooperatív feladatok, mozgásos tevékenységek sportrendezvények, bemutatók szervezésében.</p> <p>Tornasport és tánc történeti ismeretek.</p> <p>Fizika: egyensúly, mozgások, gravitáció, szabadesés, szögelfordulás.</p> <p>Biológia-egészségtan: az izomműködés élettana.</p>	<p>mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás, Gimnasztikai gyakorlatok bemutatása</p>
---	---	--	--

## Helyi tanterv

<p><b>Szergyakorlatok: 5 óra</b>  <b>Lányok:</b>  <b>Gerenda: (3 óra)</b>  Tarkóállási kísérletek segítséggel  Felugrás mellő oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés  Leugrások feladatokkal  Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok  <b>Felemáskorlát: (2 óra)</b>  Felugrás támaszba és függésbe  Leugrás támaszból. Alugrás. Nyílugrás  <b>Fiúk:</b>  <b>Gyűrű: (3 óra)</b>  Vállátfordulás előre  Húzódás-tolódás támaszba  Lendület előre támaszba, segítséggel  <b>Korlát: (2 óra)</b>  Felkarállás  Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás  <b>Aerobic: 4 óra</b>  Gyakorlatsorok kéziszerrel történő végrehajtása  Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések elsajátítása és felhasználása  Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére</p>	<p>Művészetek: az esztétika fogalma</p> <p>Ének-zene: tempó, ritmus</p> <p>Az edzésre, a teljesítmény növelésére és mérésére, a prevencióra, rekreációra kész fizikai és mentális állandósítása, a stressz kezelése.  A fenntartáshoz szükséges elméleti és gyakorlati tudás rendszerré szervezése</p>	<p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítséggel, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. A 9-10. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	--	---	---

## Helyi tanterv

--	--	--

<b>Tematikai egység/ fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret 19 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A helyi tantervben meghatározottak szerint választott labdajátékokban a 9-10. 11. osztályos technikai –taktikai és egyéb feladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazása.</p> <p>Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés.</p> <p>Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.</p> <p>Empátia és tolerancia a társak elfogadásában.</p> <p>Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</p> <p>a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;</p> <p>játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</p>	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<u>fogalmak</u> : játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték,			

## Helyi tanterv

<p>elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játékok</p> <p><u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u> Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p>Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása</p> <p>Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal</p> <p>Játékvezetés gyakorlása</p> <p>A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p><b>Kézilabda: 5 óra</b></p> <p>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</p> <p>A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl.</p>	<p>A sportági ismeretek magasabb szintű alkalmazása a kooperatív játékokban, feladatokban, sportjátékokban.</p> <p>A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere, egymásra épülésének megértése.</p> <p>A játékszabályok, típusok tudatos alkalmazása. A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás.</p> <p>A sportjátékok transzferhatásainak felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.</p> <p>A páros és társas kapcsolatokban a konstruktív konfliktusmegoldás.</p> <p>A sportjátékok történeti ismerete, tájékozottság a témában.</p> <p>A személyes biztonság, a társak biztonságának védelme, a baleset megelőzés fontossága.</p> <p>A sport és környezettudatosság összekapcsolása</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás játékirányítás folyamatos hibajavítás</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p>
---	--	---	---

## Helyi tanterv

<p>háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</p> <p>1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulóselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva</p> <p>Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során</p> <p>Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</p> <p>Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</p> <p>A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</p> <p><b>Kosárlabda: 5 óra</b></p> <p>Egy- és kétütemű megállásbóltempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</p> <p>Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban</p> <p>Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása</p> <p>Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</p> <p><b>Röplabda: 6 óra</b></p>	<p>Fizika: mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.</p> <p>Matematika: térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás.</p> <p>Biológia-egészségtan: érzékszervek külön-külön és együttes működése.</p> <p>Rendeződő egészségtudatosság, döntésképeség az egészséges, aktív életmód érdekében.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítségével</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés,</p>	<p>Egyéni bemutatás</p> <p>Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p> <p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p>
---	---	---	---

Helyi tanterv

<p>Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében</p> <p><b>Labdarúgás: 3 óra</b> A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva</p>	<p>Biológia-egészségtan: anaerob terhelés, az idegrendszer működése, a keringési rendszer működése, glikolízis, terminális oxidáció</p>	<p>önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel</p> <p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatok megnézése, elemzése</p>	<p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p> <p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p> <p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti ellenőrzése, értékelése</p> <p>Játékismeret ellenőrzése játék közben</p> <p>Egyéni bemutatás Technikai elemek egyénenkénti</p>
--	---	--	---

Helyi tanterv

			ellenőrzése, értékelése
--	--	--	----------------------------

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>Órakeret 8 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok.	
<b>A tematikai egység tanulási eredménye</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	

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
---	--	----------------------	---------------------------------

## Helyi tanterv

<p><u>Fogalmak:</u> besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás.</p> <p><u>Fejlesztési feladatok, ismeretek:</u>          Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása          Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása          A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)</p>	<p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése</p> <p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.          A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás          Csoportfoglalkoztatás          Játéksituációk elemzése          Konkrét taktikai feladatok megoldása          játéksituációkban</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p>
---	---	--	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelem és küzdősportok	Órakeret 9 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Biztonsági követelmények és a küzdéssel kapcsolatos rituálé.                      Az indulatok feletti uralom. Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.                      A dzsúdó illetve a birkózásalaptechnikai szabályai.</p>	



## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.
---	---

Tananyag, fejlesztési feladatok, fogalmak, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u> fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karatevédek (uke), karatetámadások kézzel és lábbal, 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés</p> <p><u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u> A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpijonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése</p> <p><b>Birkózás: 5 óra</b> A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása</p>	<p>Önmaga megvédésének ismerete, néhány támadáshárítási eljárás, ismerete, megértése, alkalmazása. Az érzelem és feszültségszabályozás: az agresszió megelőzése a küzdőjellegű sporttevékenységek révén, az előnyök megfogalmazásának képessége. A sportszerű küzdek jellemformáló hatásának ismerete, elismerése. A megegyezésre készenlét képessége, a szabályok időleges, társ által megerősített felfüggesztésének, módosításának lehetősége.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük</p> <p>Küzdőjátékok Együttes osztályfoglalkoztatás Páros küzdelmek Egyéni gyakorlás hibajavítással</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során</p> <p>A gyakorlatok bemutatása</p>

Helyi tanterv

<p>Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</p> <p>Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</p> <p>Partner helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben</p> <p>A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban</p> <p><b>Dzsúdó: 4 óra</b></p> <p>A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</p> <p>Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</p> <p>A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen</p>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: ókori olimpiák, hősök, távolkeleti kultúrák</p> <p>Biológia: az emberi szervezet működési folyamatai</p>	<p>Küzdőjátékok</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Páros küzdelmek</p> <p>Egyéni gyakorlás hibajavítással</p> <p>Párokban küzdelem.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Filmvetítés,</p>	<p>Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során</p> <p>Szabályismeret, a küzdelem szabályai Fair-play.</p> <p>Szóban számonkérés</p>
---	---	---	---

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</b>	<b>Órakeret 13 óra</b>
--	--	----------------------------

## Helyi tanterv

<b>Előzetes tudás</b>	<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>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<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>

Tananyag, fejlesztési feladatok, ismeretek	személyiségfejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<p><u>fogalmak:</u>  tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra  <u>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</u>  Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése  A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</p>	<p>Szabályismeret és baleset-megelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportágak területén.  A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadterén végzett sportolás során.</p>	<p>Együttes  osztályfoglalkoztatás  Csapatfoglalkoztatás</p>	

## Helyi tanterv

<p>A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához</p> <p>Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában</p> <p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p>Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p><b><u>Tollaslabda: 6 óra</u></b></p> <p>Játék szabályai, technikai elemek, ütésfajták, játék</p> <p><b><u>Testépítés: 2 óra</u></b></p> <p>Speciális erőfejlesztés, erőfejlesztő edzés módszerek.</p> <p><b><u>Terepfutás: 3 óra</u></b></p> <p><b><u>Asztalitenisz: 2 óra</u></b></p>	<p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyénnek önmagával, társaival és a természettel való kapcsolata kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (tájfutás, tájoló és térkép használata, sátorverés, vízitúra, vándortábor stb.)</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világ elit teljesítményeinek ismerete.</p> <p><b>Biológia-egészségtan: életha</b></p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: Az olimpiai eszme.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, Csapatfoglalkoztatás</p> <p>Egyénenkénti foglalkoztatás</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Egyéni kutatómunka</p> <p>Kiscsoportos anyagfeldolgozás</p>	<p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben</p> <p>Szabályok számonkérése írásban, szóban</p> <p>Kiselőadások tartása</p>
---	---	---	--

<b>Tematikai egység</b>	<b>Netfitt mérés</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
-------------------------	----------------------	---------------------------

## HELYI TANTERV: TESTNEVELÉS TECHNIKUM

### 9-10. évfolyam

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

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

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótenyezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képesség-összetevőket, azok jelentőségét az egészségmegőrzésben. Tudatos lépéseket tesz egészsége megőrzése érdekében, amelynek megvalósításához a sport eszközrendszerének felhasználását stratégiai fontosságúnak tartja. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai

---

birtokában képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végez. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.

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

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

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

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

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

## Helyi tanterv

---

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

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

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

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

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

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

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

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

**A kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:** Az iskola a kiemelkedő sportszakemberek és sportolók által létrehozott kreatív produktumok megismerésének egyik helye, ami az alkotó produkálás biztosításával támogatja, hogy a tanuló értelmezni tudja a sporteredmények személyes és társadalmi életre gyakorolt hatását. A tanuló ezeknek a kompetenciáknak az elsajátításával képessé válik arra, hogy saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hoz létre (pl. alkotóképes játéktevékenység vagy bemelegítő gyakorlatok és edzésprogramok összeállítása) a tanulási tevékenység ezen

---



területén, és elsajátítja a fizikai aktivitás, a testedzés és a sportolás rekreációt támogató elemeit. A tanuló megtanulja értéként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket. Értékesnek tartja a magyar, az európai és a világ testkulturális örökségét.

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

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

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelennek a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulókra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök

## Helyi tanterv

---

óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár. A gyógytestnevelés órákat a helyi pedagógiai szakszolgálat munkatársa látja el.

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

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

### 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 képességösszetevek 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 (fegyelmezetten, 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 rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik a tanult mozgásformák alkotó módon történő végrehajtását;
- relatív erejének birtokában a tanult mozgásformákat változó környezeti feltételek mellett, hatékonyan és készségszinten kivitelezik;
- 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.

**A 9–10. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 288 óra**

A témakörök áttekintő táblázata:

<b>Témakör neve</b>	<b>Javasolt óraszám</b>
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	42
Torna jellegű feladatmegoldások	42
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	60
Testnevelési és népi játékok	26
Önvédelmi és küzdősportok	36
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	34
Úszás NETFIT	12
Gyógytestnevelés	0

## Helyi tanterv

---

<b>Összes óraszám:</b>	288
------------------------	-----

### 9. évfolyam

**Óraszám: 144 óra/év**

**4 óra/hét**

#### **Az éves óraszám felosztása**

<b>Témakör neve</b>	<b>Javasolt óraszám</b>
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	21
Torna jellegű feladatmegoldások	21
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	30
Testnevelési és népi játékok	13
Önvédelmi és küzdősportok	18
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	17
Úszás NETFIT	6
<b>Összes óraszám:</b>	144

**TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 18 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció</b>	<b>Órakeret 18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Egyszerű relaxációs gyakorlatok; korrekciós gyakorlatok. Helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásainak ismerete, önálló kezdeményezése.	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	Rendszeresen végez biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. Ismer alapvető relaxációs technikákat és megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására	



## Helyi tanterv

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok végrehajtása.</li> <li>- 4 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel.</li> <li>- Alakzatok (oszlop-, vonal- alakzat) alkalmazó gyakorlása.</li> <li>- Menet különböző alakzatokban (oszlop, vonal).</li> <li>- Futásgyakorlatok különböző alakzatokban (oszlop vonal).</li> <li>- Mozgékony, hajlékony, statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal).</li> </ul>	<p>Szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismeret.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével,</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás.</p> <p>Gimnasztikai gyakorlatok; gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, bemutatása.</p> <p>Bemelegítés összeállítása tanári segítséggel, vezetése,</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok gyakorlása.</li> <li>- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, alkalmazása.</li> <li>- A gyakorlatvezetési módok megértése, egyszerű gyakorlatok esetén azok alkalmazása.</li> <li>- Légzőgyakorlatok végrehajtása.</li> <li>- A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások alkalmazása tanári segítséggel.</li> <li>- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd összeállítása és végrehajtása.</li> <li>- Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok, végrehajtása tanári kontrollal.</li> </ul>	<p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>Biológia-egészségtan:  egyensúlyérzékelés,  izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p>	<p>önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p> <p>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</p> <p>Elmélet:</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p> <p>Gimnasztikai gyakorlatok elkészítése tanári instrukciók alapján</p> <p>Gyakorlatsorok bemutatása, hibajavítás</p>	<p>hibajavítás önértékeléssel.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	--	---	--

## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><li>- A sportágspecifikus bemelegítések tanári kontrollal.</li><li>- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák alkalmazása.</li><li>- Relaxációs technikák alkalmazása.</li><li>- Zenés bemelegítő gyakorlatok végrehajtása tanári segítséggel.</li></ul> <p>Fogalmak: légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>			
--	--	--	--

**TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 21 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatok</b>	<b>Órakeret 21 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Futótechnika-vágta és tartós futás. Ismeri és alkalmazza a távolmagasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés-számára megfelelő technikáit.	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	Hatékonyan alkalmazza a rajtolási módokat. Képes az életben adódó vészhelyzetek háritására, rendszeresen mozog, sportol szabadlevegőn. Folyamatosan javítja futóteljesítményét. A kiválasztott ugró és dobótechnikákat az eredményesség érdekében hatékonyan alkalmazza.	

## Helyi tanterv

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének ismerete.</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.</li> </ul>	<p>A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávfutás állórajtra vonatkozó szabályai, a repülőrajt ismerete.</p> <p>A savasodás jellegzetes hatásainak és annak a teljesítőképeségre gyakorolt hatásai.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Versengések, egyéni és csapatversenyek,</p> <p>Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben</p> <p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás</p> <p>Video elemzés</p>	<p>A tanult technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe vételével:</p> <p>térdelőrajt; állórajt; 60 m. síkfutás; hosszútáv futás; magasugró verseny</p>

## Helyi tanterv

<p>– Az atlétika jellegű feladatmegoldások bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása, végrehajtása tanári segítséggel.</p> <p>– Az atlétika sportágtörténetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p>– Futások (7óra):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon.</li> <li>• Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel</li> </ul>	<p>A nekifutás jellemzőinek ismerete a magas-, és távolugrásnál.</p> <p>Az ugrószámok szabályainak ismerete, a sérülések megelőzése szempontjából.</p> <p>Az ideális kirepülési szög a jobb teljesítmény elérése szempontjából.</p> <p>A dobások főbb szempontjainak és az azokkal kapcsolatos balesetvédelmi ismeretek.</p> <p>A magyar olimpiai futó-, ugró; dobó személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.</p> <p>Az egészséges versenyszellem kialakulása.</p>	<p>Magyarázat frontális osztálymunka során</p> <p>Prezentáció készítése a magyar sportsikerekről</p>	<p>az atlétika szabályainak megfelelően;</p> <p>távolugróverseny az atlétika szabályainak megfelelően;</p> <p>kislabda hajító verseny; súlylökő verseny.</p> <p>Versenyeredmények feldolgozása értékelése.</p>
---	---	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással.</li> <li>● Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban</li> <li>● Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes</li> </ul> <p>– Ugrások (7óra):</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 sorozatugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)</li> <li>● Átlépő felugrások gumiszalagra, emelt elugró helyről (svédsekrény tető, dobantó). Átlépő</li> </ul>	<p>Sportszerű magatartás erősítése, adaptálása egyéb területekre.</p> <p>Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia, VO<sub>2</sub> max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>		
---	---	--	--

## Helyi tanterv

<p>és magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre.</li><li>• Ismerkedés a hármasugrás technikájával</li></ul> <p>– Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező) (7 óra):</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- helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával</li><li>• Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel.</li><li>• Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással.</li></ul>			
---	--	--	--



## Helyi tanterv

---

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

**TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 21 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások</b>	<b>Órakeret 21 óra</b>
--	--	----------------------------

## Helyi tanterv

<b>Előzetes tudás</b>	Rendszeresen végez biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; beépíti a korrekciós gyakorlatokat. A torna az RG; tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül, tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai- művészeti kifejezőképességét. Segítségadással képes egy tornaelem bemutatására és gyakorlatsor kivitelezésére.
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	Képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek önálló felismerésére. Rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. Fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. Képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
– A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokra.	Szakkifejezések ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben,	Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó,	Az elemek bemutatása, értékelése, az

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása.</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 megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás</li> <li>– A helyes testtartás, a koordinált mozgás megteremtése</li> <li>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, lendületek, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</li> <li>– A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás</li> <li>– Mászókulcsolással mászás 3-4 m magasságig (lányok), vándormászás lefelé; függeszkedési</li> </ul>	<p>segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A magyar tornasport személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A gyenge, esetleg sérült társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Frontális, kiscsoportos, egyéni munkaformában mozgástanulás.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása.</p> <p>A tanult tornaelemek összekapcsolása, összefüggő gyakorlatsor összeállítása tanári segítséggel, majd önállóan.</p>	<p>egyéni képességek figyelembe vételével. A tanult technikai elemek bemutatása, összefűzése egyszerű gyakorlatsorrá, értékelése.</p> <p>Kötélmászás fakultatív jelleggel.</p> <p>Talajtorna;</p> <p>Szertorna: korlát; gyűrű; gerenda; szekrényugrás.</p>
--	---	--	--

## Helyi tanterv

<p>kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek</p> <p>– A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel és azok végrehajtása.</p> <p><i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p> <p>– Talajon (7óra):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe.</li> <li>● Emelés fejállásba – kísérletek</li> <li>● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</li> <li>● Kézen átfordulás oldalra, megközelítőleg nyújtott testtel, tarkóbillenés segítséggel</li> <li>● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</li> </ul>	<p>Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p>	<p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítséggel, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése, az első, második ív növelése</p>	
--	--	---	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</li> <li>● Vetődések</li> <li>● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása</li> <li>● A tanult talajgyakorlati elemek összeállítása összefüggő gyakorlattá (3-5 elem)</li> </ul> <p>Szertorna (7óra)</p> <p>– Ugrószelekrényen:</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 elrugaszkodással</li> <li>● Hosszába állított ugrószelekrényen felguggolás, leterpesztés fiúknak</li> <li>● Lányoknak keresztbe állított ugrószelekrényen felguggolás, homorított leugrás.</li> <li>● <b>Lányoknak:</b></li> </ul> <p>– Gerendán:</p>		<p>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</p>	
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Érintőjárás; hármás lépés, járás guggolásban; támaszhelyzetben át leugrás</li> <li>● Járások előre, hátra, oldalra után lépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel</li> <li>● Fordulatok állásban, guggolásban</li> <li>● Leugrás</li> <li>● Tanul elemekből összeállított összefüggő gyakorlat</li> </ul> <p>– Felemáskorláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Támaszok, harántülés, fekvőfüggés, függőtámasz</li> <li>● Függésből lendületvétel, átguggolás,</li> <li>● Felugrás támaszba és függésbe</li> <li>● Leugrás támaszból.</li> </ul> <p><b>Fiúknak:</b></p> <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe,</li> <li>● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</li> </ul>		<p>Elmélet: a magyar nemzetközi és olimpiai sikerek.</p> <p>Magyarázat, kiscsoportos prezentáció elkészítése</p> <p>Edzéstervek közös elkészítése tanári instrukciók alapján</p>	
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<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</li><li>• Lendület előre terpeszülésbe</li><li>• Vetődési leugrás</li></ul> <p>Fogalmak: kézenátfordulás oldalt, emelés fejállásba, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, fekvőfüggés</p>		Gyakorlatok megbeszélése	megnézése,
---	--	-----------------------------	------------

**TÉMAKÖR: Ritmikus gimnasztika és / vagy aerobik (választható)**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Ritmikus gimnasztika és aerobik</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Torna jellegű mozgásformák. Zenei ütemre készségszintű koordinációval végzi a mozgásformákat
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	A torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. A zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat.



Helyi tanterv

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai</li> <li>– Egy választott szerrel három technikai elem elsajátítása</li> <li>– (7 óra)</li> <li>– Testtechnikai elemek elsajátítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>• járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés,</li> <li>• forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben</li> <li>• egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések</li> <li>• hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok</li> </ul> </li> <li>– Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:</li> </ul>	<p>Szakkifejezések ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban, hibajavításban.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, félelmek, szorongások átélése, tudatos felvállalása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának, esztétikájának ismerete.</p>	<p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás.</p> <p>Ritmikus gimnasztikai gyakorlatok; gyakorlatsorok összeállítása tanári segítséggel, bemutatása.</p> <p>Hibajavítás önértékeléssel.</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>● kötél: áthajtások, lendítések, körzések,</li> <li>● karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon,</li> <li>● labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések</li> </ul> <p>– Esztétikus és harmonikus végrehajtások</p> <p>Aerobik:</p> <p>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</p> <p>– Alaplépések, lépéskombinációk elsajátítása</p> <p>– Szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal történő végrehajtással</p> <p>– Az aerobikedés megismerése alapmozgásanyagának elsajátítása</p> <p>– Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése</p>	<p>A divat és a média testkultúrára kedvező és kedvezőtlen hatása.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránti felelősségvállalás.</p> <p>A társ segítése, az erősségek elismerése, támogatása.</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Fizika: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p>Ének-zene: tempó, ritmus.</p>	<p>mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló gyakorlással rövid zenés-táncos koreográfia ismerete.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. Az 5-8. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p> <p>Előkészítő tartásos és mozgásos elemek alapformáinak ismétlése, új összetett formák gyakorlása:</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
---	--	--	--

## Helyi tanterv

---

Fogalmak: laza kötél tartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság		A táncok gyakorlása foglalkozásokon. Gyakorlatok összeállítása, gyakorlása, elsajátítása.	
--	--	--	--

**TÉMAKÖR: Sportjátékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 30 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az előkészítő kisjátékokban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket. Sportjáték közben hatékony játék és együttműködési készséget mutat. Jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	Sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit célszerűen, készségszinten alkalmazza. Képes a szabálykövető játékokra és kreatív játék- és együttműködési készség jellemzi.	

## Helyi tanterv

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Öt sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása, alkalmazása</li> <li>– A folyamatos csapatjáték kialakítása</li> <li>– A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése</li> <li>– A sportjátékokban az 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékhelyzetek tudatosítása</li> <li>– A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek gyakorlása</li> <li>– Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgások gyakorlása</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátszás, csapatjáték előnyeinek, jelentőségének megismerése, elsajátítása.</p> <p>Alkalmazkodó képesség fejlesztése.</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás csoport-csapat foglalkoztatás, tanári játékirányítással, egyéni technika folyamatos fejlesztése, hibajavítással.</p>	<p>Egyéni, páros bemutatás.</p> <p>Technikai elemek egyéni és páros ellenőrzése, értékelése.</p> <p>Írásban és a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése.</p> <p>Labdavezetések; átadások-átvételek;</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos helyezkedése, játékhelyzethez</li> <li>– Játéktevékenységekben az egyéni védekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) ismerete gyakorlása</li> <li>– Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> <li>– Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a feladatmegoldások gyakorlása</li> <li>– Tanári irányítással tanulói szabályalkotás</li> <li>– Szabályok tudatos alkalmazása</li> <li>A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel</li> <li>– Kézilabda (6óra):             <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-</li> </ul> </li> </ul>	<p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Vizuális kultúra: tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Csapatfoglalkoztatás</p> <p>Egyéni foglalkoztatás</p> <p>Játékszituációk elemzése</p> <p>Konkrét egyszerű taktikai feladatok gyakorlása, megoldása játékszituációkban.</p> <p>Az öt labdajáték legfontosabb szabályai.</p> <p>Elméleti ismertetés, gyakorlati alkalmazás összekapcsolása.</p>	<p>célfelületek eltalálása az adott sportágban.</p>
---	---	--	---

## Helyi tanterv

<p>leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során</p> <ul style="list-style-type: none"><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 készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li><li>● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</li><li>● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</li></ul> <p>– Kosárlabda (6óra):</p>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<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 – készségi 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 irányváltóztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban</li><li>● Labdaátadások különböző módjainak a játékhoz igazított eredményes végrehajtása</li><li>● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</li></ul>			
--	--	--	--



## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Emberelőnyös 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 szabálmódosításokkal</li></ul> <p>– Röplabda (6óra):</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>● Távrolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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 (6óra):</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,</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban</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>– Floorball (6óra)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal</li><li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kispályásokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával</li><li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li><li>● Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között</li><li>● Szabad ütések, büntető ütések kispályásokban, mérkőzésjátékokban</li><li>● Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védelme, a kapus és a védő játékosok együttműködése</li><li>● Csereszituációk kispályásokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><li>• Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint</li></ul> <p>Fogalmak: játérendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés</p>			
---	--	--	--

**TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 13 óra**

Helyi tanterv

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 13 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;</li> <li>– a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.</li> </ul>	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően alkalmazza;</li> <li>– játéktevékenységét játék- és együttműködési készség jellemzi;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékokra</li> </ul>	

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
---	---	----------------------	---------------------------------

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak következetes betartása</li> <li>– A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, a játéktér határainak érzékelése</li> <li>– Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 önálló fogó- és futójátékban az irányváloztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatszintű célzó játékokban</li> <li>– A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p> <p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátás előnyeinek, jelentőségének képviselése.</p> <p>A népi hagyományok megismerése; ápolása; átadása.</p>	<p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, játékos feladatokkal.</p> <p>Folyamatos hibajavítás.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás, egyéni munka ügyességi feladatokkal.</p> <p>Tanári játékirányítás, folyamatos hibajavítással.</p>	<p>Szabálykövető magatartás testnevelési és népi játékok közben.</p> <p>Testnevelési és népi játékok szabályismeretének bemutatása szóban.</p> <p>Egyszerű váltó és sorversenyek összeállítása tanári segítséggel.</p>
--	---	--	--

## Helyi tanterv

<p>mozgásvégrehajtás                      hibaszázalékának csökkentésére</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Az egyszerű 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 váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok</li><li>– A védekezés és támadás hatékonyságát növelő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása</li><li>– 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</li><li>– Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban</li></ul>			
---	--	--	--



## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>– Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</li><li>– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása</li></ul> <p>Néptánc – szabadon választható</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Táncok: a forgástechnika gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése</li><li>– Az erdélyi dialektus táncai, tánc kultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a tánc ház szerepe</li></ul> <p>Fogalmak: szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p>			
---	--	--	--

**TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 18 óra**

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 18 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;</li> <li>– a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekeket és ellentámadásokat.</li> </ul>	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit alkalmazza</li> </ul>	

## Helyi tanterv

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<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</li> <li>– Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások 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, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok</li> </ul>	<p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus mozgások ismerete.</p> <p>Eszközökkel végrehajtható küzdőfeladatok: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicinlabda.</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése.</p> <p>Konstruktív megoldások, ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p> <p>A sportszerűség, sikerorientáltság, kudarc-tűrési megfogalmazásának képessége.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal kell végeztetni.</p> <p>Küzdőjátékok</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás</p> <p>Páros küzdelmek</p> <p>Sportági technika egyéni gyakorlása, hibajavítással.</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása: gurulások, esések.</p> <p>Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során.</p> <p>Szabályok számonkérése szóban.</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával eszköz nélkül</li> <li>– Reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával</li> <li>– Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok</li> <li>– A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak betartása</li> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása</li> <li>– Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák elsajátítása</li> <li>– Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák elsajátítása</li> <li>– Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás elsajátítása</li> </ul>	<p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</p> <p>keleti és magyar harcművészet</p> <p>Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyága, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia</p> <p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása; fair play; esélyegyenlőség</p> <p>Szerepek és eredmények elfogadása: vesztes győztes</p> <p>Higiéniiai szempontok szem előtt tartása</p> <p>Elsősegély nyújtó alapismeretek</p>		
---	---	--	--

## Helyi tanterv

<p>– Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, végrehajtása</p> <p>– Dzsúdógurulás alaptechnikájának elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba</p> <p>– A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének alkalmazása a küzdőfeladatokban</p> <p>– A küzdősportok bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok végrehajtása</p> <p>– Birkózás (6óra)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok végrehajtása</li><li>• Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével</li><li>• Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolasok</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben)</li><li>● Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának elsajátítása a páros gyakorlatokban</li><li>● Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika</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> <p>– Bokszt (6óra)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Alapvető állás és testtartás ismerete, bemutatása</li><li>● Az alapvető ütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes, horog, felütés helyben, mindkét kézzel), gyakorlása</li><li>● Rúgások alaptechnikájának végrehajtása, elsajátítása helyben</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Rúgás- és ütésekkombinációk végrehajtása</li><li>● Alap védekező technikák</li><li>● Az alapküzdelem mozgásanyagának bemutatása</li><li>● Szabad küzdelmet előkészítő játékos gyakorlatok</li><li>● A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban</li><li>● Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben</li><li>● A box speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása</li></ul> <p>– Dzsúdó (6óra)</p> <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></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

---

Fogalmak: fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások			
--	--	--	--

**TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 17 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>Órakeret 17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	– ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;	



## Helyi tanterv

	– a szabadban végzett foglalkozások során ügyel környezete tisztaságára és rendjére
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<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</li> </ul>	Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.	Együttes osztályfoglalkoztatás Csapatfoglalkoztatás Egyéni munka tanári irányítással	Térképhasználat ellenőrzése különböző feladatokkal. Közlekedési szabályok

## Helyi tanterv

<p>elmélyítése, azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása</li> <li>– Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)</li> <li>– Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek használata.</li> <li>– A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, nordic walking,, montain bike, sportlövészet, íjászat, tenisz, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)</li> <li>– Térképolvasás alapjainak, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</li> <li>– A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének ismerete</li> </ul>	<p>Az egyéni képességek kibontakozása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>A sportban átélt élmények átfordítása a mindennapi életre, a saját és a környezet javára.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása</p> <p>Történelem: a vidék történelmi nevezetességei</p>		<p>ismeretének számonkérése tesztlap segítségével.</p> <p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben.</p> <p>Számonkérés írásban és szóban.</p>
--	---	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az alternatív környezetben űzhető sportágak bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok végrehajtása</li> <li>– Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> </ul> <p>Fogalmak: nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáortábor</p>	<p>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat</p> <p>Biológia: élettani ismeretek, egészséges életmód</p> <p>Környezetvédelem: egészségtudatos magatartás</p>		
---	--	--	--

**TÉMAKÖR: Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 6 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>NETFIT</b>	<b>Órakeret 6 óra</b>
--	---------------	---------------------------

## Helyi tanterv

<b>Előzetes tudás</b>	A NETFIT-et alkotó tesztek ismerete.
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	Fittséggel kapcsolatos fogalmak és a fittségi komponensek ismerete.

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
Testösszetétel és tápláltsági profil <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testtömeg mérés</li> <li>• Testmagasság mérés</li> </ul>	A rendszeres élethosszig tartó aktivitás, testmozgás az egészségtudatos magatartás és	Egyéni tesztelés; egyénenkénti pedagógusi, tanulópárokban felmérés.	Diagnosztikus értékelő funkció, mérések

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testzsírszázalék mérés</li> </ul> <p>Aerob fittségi (állóképességi profil)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20m-es ingafutás teszt</li> </ul> <p>Vázizomzat fittségi profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ütemezett hasizom teszt</li> <li>• törzsemelés teszt</li> <li>• ütemezett fekvőtámasz teszt</li> <li>• kéziszorító erő mérése</li> <li>• helyből távolugrás teszt</li> </ul> <p>Hajlékonysági profil</p> <p>hajlékonysági teszt</p>	<p>életvezetés feltételeinek megismerése.</p> <p>A rendszeres testmozgás és sport igényeinek kialakítása, értékeinek interiorizációja.</p> <p>Ismeretátadás; attitűdformálás, készség – képességfejlesztés.</p> <p>A szociokulturális környezettől független, egészséges fizikai fittségi állapot megszerzése fenntartása és fejlesztése.</p> <p>Pozitív attitűdök kialakítása, megszerzett ismeretek fejleszthető képességek és készségek fejlesztése, amelyek hozzájárulnak az egészségtudatos, jövőorientált életvezetés kialakításához. Az élettani funkciók</p>		<p>teszteredmények rögzítése.</p>
---	--	--	-----------------------------------

## Helyi tanterv

---

	összefüggéseinek tudatosítása, a szervezet egészségi állapotával kapcsolatban.		
--	--	--	--

**10. évfolyam**

**Óraszám: 144 óra/év**

**4 óra/hét**

<b>Témakör neve</b>	<b>Javasolt óraszám</b>
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	21
Torna jellegű feladatmegoldások	21
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	30
Testnevelési és népi játékok	13
Önvédelmi és küzdősportok	18
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	17
Úszás NETFIT	6
<b>Összes óraszám:</b>	<b>144</b>

**TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 18 óra**

**Ajánlás az éves óraszám felosztásához**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció</b>	<b>Órakeret 18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Rendszeresen végez biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. Ismer alapvető relaxációs technikákat és megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	Belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. Ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat. Megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja.	



Helyi tanterv

Tananyag feladatok, fogalmak	fejlesztési ismeretek,	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai	
<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</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult stratégiák: támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-, és hátrányos játéksituációk.</p> <p>Az animáció alkalmazása a játék tovább fejlesztésében. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása, az életkorra jellemző érzelmi önkontroll.</p> <p>Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek</p>	<p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások átélése, feloldása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel.</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása.</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás.</p> <p>Gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok bemutatása.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>	

## Helyi tanterv

<p>statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</p> <p>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása</p> <p>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása</p>	<p>kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együtt játszás előnyei, jelentősége.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet</p>	<p>A saját és társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás.</p> <p>A gyengébb, sérült társak segítése, az erősebbek elismerése.</p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p>	<p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. A 9. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p>		
---	--	---	---	--	--

## Helyi tanterv

<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> </ul>	<p>működése, energianyerési folyamatok</p>				
---	--	--	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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></ul>					
--	--	--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<p>– Zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel</p> <p>Fogalmak: légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>					
---	--	--	--	--	--

**TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 21 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b>	<b>Órakeret 21 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Hatékonyan alkalmazza a rajtolási módokat. Képes az életben adódó vészhelyzetek háritására, rendszeresen mozog, sportol szabadlevegőn. Folyamatosan javítja futóteljesítményét. A kiválasztott ugró és dobótechnikákat az eredményesség érdekében hatékonyan alkalmazza.	

## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	<p>A rajtolási módokat hatékonyan, kreatívan alkalmazza. Az életben adódó elkövető vészhelyzetek célszerűen elhárítja. Rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja. Folyamatosan javítja futóteljesítményét. képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</p>
---	---

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
– A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása	A futóversenyek, a váltás szabályainak ismerete. A középtávfutás állórajtra vonatkozó szabályai, a	Együttes osztályfoglalkoztatás. Versengések, egyéni és csapatversenyek. Folyamatos hibajavítás a technika gyakorlása közben.	A tanult technika ellenőrzése egyéni bemutatás során, az egyéni képességek figyelembe

## Helyi tanterv

<p>– Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában 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>– Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p>– Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p> <p>– Futások (7óra):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztesfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban,</li> </ul>	<p>köríven futás, a repülőrajt ismerete.</p> <p>A savasodás jellegzetes hatásainak és annak a teljesítőképessegre gyakorolt hatásai.</p> <p>Az állóképesség-fejlesztő módszerek ismerete.</p> <p>A nekifutás jellemzőinek ismerete a magas-, és távolugrásnál.</p> <p>Az ugrószámok szabályainak ismerete, a sérülések megelőzése szempontjából.</p> <p>Az ideális kirepülési szög a jobb teljesítmény elérése szempontjából.</p> <p>A dobások főbb szempontjainak és az azokkal</p>	<p>Edzés jellegű tananyag feldolgozás.</p> <p>Video elemzés.</p> <p>Magyarázat frontális osztálymunka során.</p>	<p>vételével:</p> <p>térdelőrajt; állórajt; 60 m. síkfutás; hosszútáv futás; magasugró verseny az atlétika szabályainak megfelelően;</p> <p>távolugróverseny az atlétika szabályainak megfelelően;</p> <p>kislabda hajító verseny; súlylökő verseny.</p> <p>Versenyeredmények feldolgozása értékelése.</p>
--	--	--	--



## Helyi tanterv

<p>variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel</li> <li>● Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltósortrend és váltótávolság segítségével 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>– Ugrások (7óra):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának</li> </ul>	<p>kapcsolatos balesetvédelmi ismeretek.</p> <p>A magyar olimpiai futó-, ugró és dobóeredmények ismerete</p> <p>Az egészséges versenyszellem kialakulása</p> <p>Sportszerű magatartás erősítése, adaptálása egyéb területekre.</p> <p>Ének-zene: ritmus gyakorlatok</p> <p>Informatika: táblázatok, grafikonok</p> <p>Fizika: tárgyak repülési tulajdonságai</p> <p>Biológia: Biológia-egészségtan: aerob, anaerob energianyerés, szénhidrátok, zsírok bontása, hipoxia,</p>		
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekrény tető, dobbantó). Hasmánt, 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>VO2max, állóképesség, erő, gyorsaság.</p>		
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>– Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező) (7óra):</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 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>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

---

Fogalmak: 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			
---	--	--	--

**TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 21 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Torna jellegű feladatmegoldások</b>	<b>Órakeret 21 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek önálló felismerésére. Rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. Fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. Képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	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. Önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.	

## Helyi tanterv

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<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> </ul>	<p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, és az ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások átélése, feloldása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás.</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítségével.</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása.</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás.</p> <p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p> <p>A tanult technikai elemek bemutatása, összefűzése egyszerű</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, 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)a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Talajon (7óra):</li> </ul>	<p>A gyengébb, sérült társak segítése, az erősebbek elismerése.</p> <p>Tájékozottság a torna versenyrendszeréről, a magyar élsportolók eredményeinek ismerete.</p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Biológia-egészségtan: egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély</p> <p>Ének-zene: ritmus és tempó.</p>		<p>gyakorlatsorrá, értékelése.</p> <p>Kötélmászás fakultatív jelleggel.</p> <p>Talajtorna; Szertorna: korlát; gyűrű; gerenda; szekrényugrás.</p>
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<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><li>● Emelés fejállásba – kísérletek</li><li>● Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig</li><li>● Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejen átfordulás segítségével, tarkóbillenés segítségével</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>			
--	--	--	--



## Helyi tanterv

<p>Szertorna (7óra):</p> <p>– Ugrószekevényen:</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 elrugaszkodással</li><li>• Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés</li><li>• Lányoknak keresztbe átuggulás, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpesztátugrás</li></ul> <p><b>Lányoknak:</b></p> <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Érintőjárás; hármal 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 után lépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel</li><li>• Fordulatok állásban, guggolásban</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Tarkóállási kísérletek segítséggel</li><li>● Leugrások feladatokkal</li><li>● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li></ul> <p>– Felemáskorláton:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz</li><li>● Függésből lendületvétel, átuggolás, 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>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</li><li>● Vállátfordulás előre</li><li>● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<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>• Felkarállás</li><li>• Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe</li><li>• Lendület előre terpeszülésbe</li><li>• Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li></ul> <p>Fogalmak: kézen átfordulás, fejen átfordulás, emelés fejjállásba, tarkóbillenés, átuggolás, támaszugrások első és második íve, után lépés, térdelőállások, lebegőállások, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, térdfellendülés</p>			
---	--	--	--

**TÉMAKÖR: Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Ritmikus gimnasztika és aerobik</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. A zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat.
	A önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	
---	--

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai (7óra)</li> <li>– Egy választott szerrel három technikai elem készségi szintű elsajátítása</li> <li>– Testtechnikai elemek elsajátítása: <ul style="list-style-type: none"> <li>• járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, özugrás</li> </ul> </li> </ul>	<p>A szakkifejezések és vezényszavak ismerete, a legismertebbek önálló használata a tervezésben, segítségadásban és a hibajavítás értelmezésében.</p> <p>A saját test elfogadása, változásainak követése, és az</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás, köredzés, önálló gyakorlat összeállítás tanári segítséggel.</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, alkalmazó,</p>	<p>Szóban értékelés, a gyakorlás során folyamatos hibajavítás.</p> <p>Ritmikus gimnasztikai gyakorlatok bemutatása.</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>● forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben</li> <li>● egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések</li> <li>● hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok</li> </ul> <p>– Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások</li> <li>● karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások</li> <li>● labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések</li> </ul> <p>– Esztétikus és harmonikus végrehajtások</p> <p>Aerobik:</p> <p>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</p>	<p>ezzel kapcsolatos félelmek, szorongások átélése, feloldása.</p> <p>A nemnek megfelelő mozgás dinamikájának és/vagy esztétikájának ismerete.</p> <p>A saját és társ testi épsége iránt érzett felelősségvállalás.</p> <p>A gyengébb, sérült társak segítése, az erősebbek elismerése.</p> <p>A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása.</p> <p>Fizika: egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p> <p>Biológia-egészségtan:</p>	<p>átállító és mozgástanuló jelleggel.</p> <p>Egyéni képességekre alapozott követelmények meghatározása.</p> <p>Egységesen az alapformában differenciáltan a variációkban az elemek nehézségében és mennyiségében, egyénre szabott segítségadással, társak/tanár közreműködésével, önálló tervezéssel és gyakorlással.</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembe vételével. A 9. osztályban tanultak továbbfejlesztése.</p>	<p>Az elemek bemutatása, értékelés szóban, az egyéni képességek figyelembe vételével.</p>
--	--	--	---

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</li> <li>– szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</li> <li>– Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</li> <li>– Az aerobik edzés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása</li> <li>– Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzések megismerése</li> </ul> <p>Fogalmak: laza kötél tartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>	<p>egyensúlyérzékelés, izomérzékelés, elsősegély. Zene-ritmusérzés.</p>		
---	---	--	--

**TÉMAKÖR: Sportjátékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 30 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret 30 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	– Sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit célszerűen, készségszinten alkalmazza.	



## Helyi tanterv

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Képes a szabálykövető játéokra és kreatív játék- és együttműködési készség jellemzi.</li> </ul>
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza.</li> <li>– Szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékra.</li> <li>– Játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</li> </ul>

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Öt sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</li> <li>– A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult stratégiák: támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-, és hátrányos</p>	<p>Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás;</p>	<p>Egyéni bemutatás.</p> <p>Labdás technikai elemek bemutatása</p>

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<p>játéksituációk. Az animáció alkalmazása a játék tovább fejlesztésében. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása, az életkorra jellemző érzelmi önkontroll.</p> <p>Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együtt játszás előnyei, jelentősége.</p> <p>Matematika: logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p>Vizuális kultúra: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>	<p>csapat foglalkoztatás; játékirányítás folyamatos hibajavítás.</p> <p>Az öt labdajáték legfontosabb szabályai</p> <p>Elméleti ismertetés, gyakorlati alkalmazás összekapcsolása</p>	<p>egyénekenként, párokban, ellenőrzése, értékelése.</p> <p>Labdavezetések; labdaátadások; célok eltalálása.</p> <p>Technikai elemek játéksituációban történő ellenőrzése.</p> <p>Írásban és a gyakorlatban a szabályok ismeretének ellenőrzése.</p>
---	--	---	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"> <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 összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása</li> <li>– Kézilabda (6óra):             <ul style="list-style-type: none"> <li>• A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések</li> </ul> </li> </ul>	<p>Fizika: mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p>Biológia-egészségtan: az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok</p>		
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során</p> <ul style="list-style-type: none"><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>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>– Kosárlabda (6óra):</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><li>• Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Emberelőnyös 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 szabálmódosításokkal</li></ul> <p>– Röplabda (6óra):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségi szintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben</li><li>● A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</li><li>● Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladózhoz alkar- és kosárérintéssel</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><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><li>● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</li></ul> <p>– Labdarúgás (6óra):</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,</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban</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>– Floorball (6óra)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li></ul>			
--	--	--	--



## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal</li><li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kispályásokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával</li><li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li><li>● Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között</li><li>● Szabad ütések, büntető ütések kispályásokban, mérkőzésjátékokban</li><li>● Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védelem, a kapus és a védő játékosok együttműködése</li><li>● Csereszituációk kispályásokban és mérkőzésjátékokban</li><li>● Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<ul style="list-style-type: none"><li>• Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint</li></ul> <p>Fogalmak: játérendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés</p>			
---	--	--	--

**TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 13 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>Órakeret 13 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően alkalmazza;</li><li>– játéktevékenységét játék- és együttműködési készség jellemzi;</li><li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékra</li></ul>	

## Helyi tanterv

<p><b>A tematikai egység tanulási eredményei</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre</li> </ul>
--	---

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– A dinamikusán változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő</li> </ul>	<p>Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése.</p> <p>A tanult játékstratégiák felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezések során.</p>	<p>Versengések, egyéni és csapatversenyek, játékos feladatokkal.</p> <p>Folyamatos hibajavítás.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás csapat foglalkoztatás, egyéni munka ügyességi feladatokkal.</p>	<p>Szabálykövető magatartás ellenőrzése testnevelési és népi játékok közben. Egyszerű váltó és</p>

## Helyi tanterv

<p>mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</li> <li>– A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</li> <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</li> </ul>	<p>A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadása.</p> <p>Az együttjátzás előnyeinek, jelentőségének képviselője.</p> <p>A népi hagyományok megismerése; ápolása; átadása</p>	<p>Tanári játékirányítás, folyamatos hibajavítással</p>	<p>sorversenyek összeállítása; szabályalkotás-ismertetés.</p>
---	---	---	---

## Helyi tanterv

<p>mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával</p> <ul style="list-style-type: none"><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 kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei)</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban</p> <ul style="list-style-type: none"><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 tudatosítása és gyakoroltatása, forgások egyénileg és párban. A forgás és forgatás módozatainak megismerése</li><li>– Az erdélyi dialektus táncai, tánckultúrája. Táncalkalmak, táncrend, a táncház szerepe</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

---

<p>– A tánc dinamikai és ritmikai elemeinek pontos kivitelezése, az ugrókészség javítása. Erő- és állóképesség-fejlesztés</p> <p>Fogalmak: szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p>			
--	--	--	--

**TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 18 óra**



Helyi tanterv

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>	<b>Órakeret 18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit alkalmazza	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.	

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
---	---	----------------------	---------------------------------

## Helyi tanterv

<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>Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amelyek bonyolultabb feladatok elvégzésére is alkalmassá teszik a tanulót.</p> <p>Az általános és küzdőjellegű sportágak gyakorlását megelőző specifikus bemelegítő mozgások ismerete.</p> <p>Küzdőfeladatok eszközökkel: tornabot, súlyzó, gumikötél, medicin labda.</p> <p>A balesetveszélyes helyzetek felismerése, megelőzése, az ellentmondásos helyzetek tudatos kezelése.</p>	<p>A test-test elleni feladatokat csak és kizárólag azonos nemű és közel azonos testalkatú tanulókkal végeztetjük.</p> <p>Küzdőjátékok.</p> <p>Együttes osztályfoglalkoztatás.</p> <p>Páros küzdelmek.</p>	<p>A gyakorlatok bemutatása: esések, gurulások.</p> <p>Az ismeretek alkalmazásának ellenőrzése páros küzdelmek során.</p> <p>Szabályok számonkérése szóban.</p>
--	---	--	---

## Helyi tanterv

<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, balesetmegelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása</li> </ul>	<p>Sportszerűség, sikerélmény, sikerorientáltság, kudarctűrési képessége.</p> <p>Sportszerű magatartás mellett érvelés a felmerülő vitákban.</p> <p>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek: keleti kultúra, ősi magyar harcművészet.</p> <p>Biológia-egészségtan: izmok, ízületek mozgékonyasága, anatómiai ismeretek, testi-lelki harmónia.</p> <p>Etika: a másik ember tiszteletben tartása.</p>		
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>– Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása</li><li>– Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása</li><li>– Alapvető box, ütések 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>– Birkózás (6óra)</li></ul>	Szabályismeret		
--	----------------	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hidgyakorlatok készségszintű végrehajtása</li><li>● Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</li><li>● Hídban forgás</li><li>● Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával</li><li>● Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerezés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül</li><li>● Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alapttechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban</li><li>● Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika</li><li>● Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással</li><li>● Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben</li></ul>			
---	--	--	--

## Helyi tanterv

<ul style="list-style-type: none"><li>● A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban</li></ul> <p>– Bokszt (6óra)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Alapvető állás és testtartás ismerete, bemutatása</li><li>● Az alapvető ütések technikájának elsajátítása helyváltoztatás nélkül (egyenes, horog, felütés helyben, mindkét kézzel), gyakorlása</li><li>● Rúgások alaptechnikájának végrehajtása, elsajátítása helyben</li><li>● Rúgás- és ütése kombinációk végrehajtása</li><li>● Alap védekező technikák</li><li>● Az alapküzdelem mozgás anyagának bemutatása</li><li>● Szabad küzdelmet előkészítő játékos gyakorlatok</li><li>● A védő technikákhoz tartozó stabil állás alkalmazása. A tanult védő technikák kivitelezése helyben és mozgásban</li><li>● Szabad küzdelem alaptámadásai és -védesei, ellentámadások helyben</li></ul>			
--	--	--	--

## Helyi tanterv

<p>A box speciális bemelegítő, nyújtó hatású mozgásformáinak megismerése, elsajátítása</p> <p>– Dzsúdó (6óra)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li><li>• Földharcteknikák, 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> <p>Fogalmak: fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, karateállások és -lépések, karatevédek, karatetámadások kézzel és lábbal</p>			
--	--	--	--

**TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 17 óra**

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>Órakeret 17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li><li>- szabadban végzett foglalkozások során ügyel környezete tisztaságára és rendjére</li></ul>	



## Helyi tanterv

<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>
---	---

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
<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</li> </ul>	<p>Az élethosszig tartó sportolás számára felelős döntésekhez szükséges képességfejlesztés.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása a közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferáló képesség: a</p>	<p>Együttes osztályfoglalkoztatás.</p> <p>Csapatfoglalkoztatás.</p> <p>Egyéni foglalkoztatás.</p>	<p>Térképhasználat ellenőrzése különböző feladatokkal.</p> <p>Közlekedési szabályok ismeretének</p>

## Helyi tanterv

<p>elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</li> <li>– Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, (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, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, nordic walking, montain bike, sportlövészet, íjászat, tenisz, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)</li> <li>– Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések</li> </ul>	<p>sportban szerzett tapasztalatok átültetése az élet más területeire a saját és a környezet javítására.</p> <p>Információk átadása, a megélt élmények, táborozási tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p> <p>Biológia: A tokaji hegy növény- és állatvilága.</p> <p>Földrajz: időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p> <p>Környezetvédelem: a természet kincseinek tudatos védelme.</p>		<p>számonkérése tesztlap segítségével.</p> <p>Az ismeretek alkalmazása gyakorlat közben.</p> <p>Szabályok számonkérése írásban, szóban.</p> <p>Kiselőadások tartása.</p>
--	---	--	--

## Helyi tanterv

<p>ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Fogalmak: nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor</p>			
--	--	--	--

**TÉMAKÖR: Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt**

**JAVASOLT ÓRASZÁM: 6 óra**

Tematikai egység/	NETFIT	Órakeret
-------------------	--------	----------

## Helyi tanterv

<b>Fejlesztési cél</b>		<b>6 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Fittséggel kapcsolatos fogalmak és a fittségi komponensek ismerete.	
<b>A tematikai egység tanulási eredményei</b>	Fittség, egészség, iskolai teljesítmény összefüggéseinek ismerete. Az alkalmazott fittségi összetevők és motoros próbák egészségi állapottal mutatott összefüggéseinek ismerete.	

Tananyag fejlesztési feladatok, ismeretek, fogalmak	Személyiség fejlesztés Kapcsolódási pontok	Feldolgozás módszere	Ellenőrzés, értékelés módjai
---	---	----------------------	---------------------------------

## Helyi tanterv

<p>Testösszetétel és tápláltsági profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testtömeg mérés</li> <li>• Testmagasság mérés</li> <li>• Testzsírszázalék mérés</li> </ul> <p>Aerob fittségi (állóképességi profil)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20m-es ingafutás teszt</li> </ul> <p>Vázizomzat fittségi profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ütemezett hasizom teszt</li> <li>• törzsemelés teszt</li> <li>• ütemezett fekvőtámasz teszt</li> <li>• kéziszorító erő mérése</li> <li>• helyből távolugrás teszt</li> </ul> <p>Hajlékonysági profil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hajlékonysági teszt</li> </ul>	<p>A rendszeres élethosszig tartó aktivitás, testmozgás az egészségtudatos magatartás és életvezetés feltételeinek megismerése.</p> <p>A rendszeres testmozgás és sport igényeinek kialakítása, értékeinek interiorizációja.</p> <p>Ismeretátadás; attitűdformálás, készség – képességfejlesztés.</p> <p>A szociokulturális környezettől független, egészséges fizikai fittségi állapot megszerzése fenntartása és fejlesztése.</p> <p>Pozitív attitűdök kialakítása, megszerzett ismeretek fejleszthető képességek és készségek fejlesztése, amelyek hozzájárulnak az</p>	<p>Egyéni tesztelés; egyénenkénti pedagógusi felmérés tanuló párokban</p>	<p>Diagnosztikus értékelő funkció, mérések teszteredmények rögzítése.</p>
---	--	---	---

## Helyi tanterv

---

	egészségtudatos, jövőorientált életvezetés kialakításához. Az élettani funkciók összefüggéseinek tudatosítása, a szervezet egészségi állapotával kapcsolatban.		
--	--	--	--