

**Első Óbudai Német Nemzetiségi Általános Iskola**  
**Erste Altofener Deutsche Nationalitätenschule**



**Helyi tanterv - felső tagozat**

**Testnevelés és sport**

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT

### Bevezetés

Ezen az iskolafokon a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg 5. évfolyamtól az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartó komplex készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljesedik ki a 8. évfolyamra, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségszerű összhangjának megteremtését. A Nemzeti alaptanterv testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósításához 5–8. évfolyamon az örök értékeket képviselő tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezük a hangsúlyt. A javasolt tartalmak feldolgozása igényes és sokoldalú mozgáskultúrával, magas szintű cselekvésbiztonsággal ruházza fel a tanulókat. Olyan tudásról van szó, melynek előnyeit észrevétlenül élvezik a mindennapok cselekvéseiben, motoros és motivációs bázisa a rekreációs célú sporttevékenységeknek, és nem utolsó sorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek előtt az élsport világába. Ez az életkor kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában. Ebből a prioritást élvező szempontból a tartalom megjelenési formái és a hozzájuk kapcsolódó módszerek is kulcstényezőnek számítanak. Az 5–8. évfolyamra összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmai mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyítő, az informáltságot gazdagító, ezáltal a kognitív szférát érintő elméleti ismereteknek – természetszerűleg szoros összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiéniével, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

### Célok, feladatok, kompetenciák

A testnevelésóra minden mozzanata a felső tagozatban is magában rejti az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztésének lehetőségét. A játék- és viselkedésszabályok betartásával a szabálykövető magatartást alapozzuk meg. De ez csak meggyőző pedagógiai tevékenység eredményeként valósulhat meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhető minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenlő feltételeket. Ilyen körülmények között az adott cél mindenki számára elérhető. Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a kötelességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felelősségérzet elismerése. Ide kapcsolhatók a felelősségvállalás másokért fejlesztési terület elvárásai. A motoros közeg természete megkívánja a társakkal való együttműködést, de együttnevelés esetén a közösséghez tartozó fogyatékkal élő társaknak történő segítség is erkölcsi kötelesség. Hazánk gazdag a nemzetközi sportsikerekben. A sportéletünk sikereinek és kiemelkedő sportembereink megismerése a *nemzeti öntudat* és *hazafias nevelés* erős érzelmeket is megmozgató eszköze. Ez a témakör minden tanulót megérint, és büszkeséggel tölt el, nem beszélve a sportban tehetséget mutató tanulókról. Esetükben már az 5. évfolyamtól kezdve lehetőség nyílik a *pályaorientáció* megalapozására. Nincs is talán több olyan műveltségterülete a közoktatásnak, amely hatékonyabb terepe lenne a *demokráciára nevelésnek*. Az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok normális kezelése alapvető elv és gyakorlat a testnevelésben ezen az iskolafokon is. A közös célért való együttműködést kínálja a motoros oktatás megannyi szituációja. Az erőszakmentességet szolgálja a testnevelés azzal is, hogy már az 5. évfolyamtól kezdve felhívja a figyelmet a sporteseményekhez kapcsolódó agresszióra és elítéli azokat, a médiában megjelenő formái esetében is. Szembesülni önmagunkkal, reális testképet és énképet kialakítani szinte lehetetlenség lenne a motoros cselekvések végrehajtása és átélése nélkül. A

motoros teljesítmény külső értékelése még nagyon fontos pedagógiai módszer ebben az életkorban. De a 7–8. évfolyamra az *önértékelés*, a belső értékelés szerepe egyre inkább felértékelődik. Önkritikai és kritikai érzékük eredményeként ebben az életkori szakaszban már határozott véleményt tudnak megfogalmazni saját és társaik teljesítményéről, illetve magatartásáról.

A *testi és lelki egészségre* nevelés értékei egybeforrnak a testnevelés és sport műveltségterület célrendszerével. Bár a nevelési terület feladatainak megoldásából minden közoktatási tantárgynak ki kell venni a részét, a testnevelés deklaráltan és rejtett tantervi hatásként is záloga a feladatok realizálásának, az életkori szakasz sajátosságainak megfelelően. Szorosan ide tartoznak azok a sport és a környezet kapcsolatát tartalmazó, a *környezettudatosságot* szolgáló információk, amelyre a szabadtéren történő sportfoglalkozások adnak lehetőséget. A kerettanterv szerkezeti egységei révén a motoros tanulás komplexitását tükrözi ezen az iskolafokon is. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejlesztendők. Ezt a két összetartozó elemet játékos, élményt nyújtó módszerekkel és célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket, akkor a sikeres tanulás, a hatékony motoros oktatás stratégiáját valósítjuk meg. Ezzel megismertetjük a tanulókat az *eredményes tanulás alapvető technikáival*, és felkészítjük őket az önálló testkulturális művelődésre.

A fejlesztési területek feladatainak fentebb bemutatott megvalósításával sikeresen munkálkodunk a *hatékony, önálló tanulás, valamint a szociális és állampolgári kompetencia kialakításán*.

Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztése döntően két módon valósul meg az 5–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek koncentrikusan bővülő körének igényes közvetítése a testnevelő tanár által. De nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a szűk értelemben vett szakmai közléseken túl, a tanár-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók kommunikációs lehetőségeinek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játékszituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkulturához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó kommunikációs hajlandóság és nyitottság kialakítása.

A *kezdeményezőkézség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztésére a testnevelés és sport természetéből adódóan ebben az életkori szakaszban is számtalan lehetőséget tartogat. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésében, tevékenységükben, a tanórai versenyek lebonyolításában való részvétel is önálló feladat megoldását várja el a tanulóktól. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő reszortot, illetve feladatot. A kompetenciák és a fejlesztési területek összefüggéseire jellemző, hogy ennek a kompetenciának a fejlesztése egyúttal az erkölcsi fejlődést, a demokráciára nevelés, az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztését, a felelősségvállalást másokért az önkéntességet és még a pályaorientáció nevelési területek céljait is szolgálják.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Már az 5. évfolyamtól kezdve nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítés, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Egy szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőképesség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést már ezen az iskolafokon is.

## A tanulók értékelése

A tárgyat érdemjeggyel értékeljük. A félévi, év végi osztályzat fele a motivációra épül, vagyis a folyamatos munka minősítése erősen nyom a latban. (A tantárgyhoz való hozzáállásuk, tanórai aktivitásuk, sportrendezvényeken, versenyeken való aktív, eredményes szereplésük.)

Továbbra is fontos a folyamatos visszacsatolás. A tanulótól elvárható, hogy ellenkezés nélkül fogadja el mások kontrollját (tanár, tanulótárs) gyakorlás közben. Törekedjen arra, hogy fogalmazzon meg önálló kritikát, idézze elő a belső képet a saját mozgásával kapcsolatosan. Az erős koncentráció, az önértékelés (7-8. évfolyam) természetessé válik.

Az anyanyelvi kommunikáció esetében a legmagasabb osztályzat akkor javasolt, ha a tanuló kötelezően előírt testmozgást magától értetődően végzi, a fogalomkészletet tudatosan használva kommunikál tanárával és társaival, közlései szaknyelvi kifejezéseket tartalmaznak (pl. gimnasztikai, technikai, taktikai).

Az edzettség, teherbírás mérhetősége az érveléseket támogatják. A tanuló a teherbírás fejlesztése során, felmérések alkalmával képességeihez, adottságaihoz mérten felmutat törekvést, fejlődést az eredményei tekintetében (van hozzáadott érték). Az edzés határfokának növeléséhez szükséges tudást (pl. pulzusérték mérése, intenzitás növelése) a jeles tanuló a gyakorlatban is alkalmazza (7-8. évfolyam).

Az ok és okozati összefüggések segítik az önálló munkát. Sport- és mozgáskulturális tanulás során a mozgáskontroll már alapkövetelmény. A hosszabb mozgássorozatok, bonyolultabb technikákat együtt gyakorolják. A saját és a társak mozdulatai feletti uralom és a gyakorlási kedv mellett elvárás a gyakorlat minősége, kivitele is. A diák másokat is kontrolál, visszajelzi a hibákat, azok javításáért felelős. A diáktársakkal együtt saját adekvát megoldásokkal is kiegészítheti az ellenőrzési feladatokat, alaptechnikákat (kreativitás). A gyakorlatokat prezentációszerűen is bemutatja, bemutatják.

A pozitív személyiségfejlődéshez az interperszonális és szociális kompetenciák a sport és testnevelés területén kiemelten gyakorolhatóak. A játékokban a mozdulatok többsége szabályozott, a tanuló eredményesen alkalmazza az adott technikai elemeket. A csapat tagjaként sportszerű, hozzáállásban egyaránt jelest mutat, nem játszik önző módon. A szabálykövetés, a szabályok felsorolása, a szabályok szerinti folyamatos munka motiválandó. Pozitív megerősítés kell adni, támogatni és jutalmazni kell a csapatok sikeréért, az elesettebb társak segítségéért, a lányok tiszteletéért, a fair play szelleméért.

A vállalkozói kompetencia jól kapcsolódik az önállóan szervezett játékokhoz. Az a diák, aki aktív és megbízható bármely részterületen (csapatszervezés, eszközmozgatás, berendezés, szabályalkotás stb.) ebben megerősítendő az osztályzat által is. Adunk olyan feladatot is, mikor egymást ellenőrzik, javítják, vagy a lemaradókat segítik, s ezt is értékeljük.

A jeles tanuló tisztában van a prevenció jelentőségével, és személyes példamutatásával harcol saját gyengesége kompenzálásáért, tud a XXI. századi életmód területén az egészségre veszélyt jelentő problémákat felsorolni.

**Testnevelés 5. évfolyamra jutó órakeret elosztása**  
**Tanévi óraszám: 180 óra, heti óraszám: 5 óra**

<b>Tematikai egység</b>	<b>órakeret</b>
Természetes és nem természetes mozgásformák	18
Úszás és úszó jellegű feladatok	18
Sportjátékok	44
Atlétikai jellegű feladatok	29
Torna jellegű feladatok	29
Alternatív környezetben üzhető sportok	23
Önvédelmi és küzdőfeladatok	19
<b>Összesen:</b>	<b>180</b>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>Órakeret 18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.</p> <p>Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.</p> <p>A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p> <p>A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiéniai ismeretek elsajátítása.</p> <p>A relaxációs tudás továbbfejlesztése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</i>            Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.</p> <p><i>Gimnasztika</i>            Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szergyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8</p>		<p><i>Matematika:</i>            számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i>            testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i>            tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és izületi mozgékonytárgyat fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.</p> <p>A 10 testtájról vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai.</p> <p>Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél. A motoros alapképességek elnevezései. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei. A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában</p> <p><i>Egészségnevelési alapismeretek:</i> Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról. Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, relaxáció, érzelem- és feszültségszabályozás, biomechanikailag helyes testtartás, fittség, edzettség, életmód, egészséges táplálkozás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Úszás és úszó jellegű feladatok	Órakeret 18 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása. Egy úszásnemben 25 méter biztonságos leúszása. A fejesugrás végrehajtása. A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása. Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása. Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással. Az uszoda higiénés szabályainak betartása. Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <u>Hátúszás</u> <i>Feladatok háton:</i> lebegés és siklás háton. <i>Hátúszó lábtempó:</i> hátúszó lábtempó úszólappal és labdával; siklás hátúszás lábtempó; hátúszás lábmunka önálló gyakorlása. <i>Hátúszás kartempó:</i> hátúszás kartempó – késleltetve; mélytartásból, majd magastartásból; egykaros hátúszás-kísérletek; levegővétel. <i>Hátúszás kar- és lábtempó:</i> hátúszás lábtempó, késleltetett kartempó; hátúszás kar- és lábtempó technikai gyakorlatai. <u>Új úszásnem: a gyorsúszás</u> <i>Gyorsúszás lábtempó:</i> siklás hason; gyorsúszás lábtempó korlátnál és önállóan eszközök felhasználásával is; gyorsúszás lábtempóval. <i>Gyorsúszás kartempó:</i> gyorsúszás kartempó járásban; gyorsúszás kartempó járásban egy karral végzett kartempóval; egykaros úszások gyorsúszásban. <i>Gyorsúszás kar- és lábtempó összekötése.</i> <i>Gyorsúszás levegővétele:</i> gyorsúszás levegővétel gyakorlása járás közben; a gyorsúszás levegővétele „hátrafordulással”; a gyorsúszás kartempó és a levegővétel összekapcsolása. <i>Úszások a mélyvízben:</i> gyorsúszás karral-lábbal; gyorsúszás karral – lábbal, hátrafordulós levegővétellel; úszás szabadon. <i>Rajtok:</i> a hátúszó rajt előkészítő gyakorlatai, hátúszó rajt. Ugrások, merülések, taposások: beugrás és taposás a mélyvízben (növekvő időtartamban); fejesugrás.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> A koordinációs képességek fejlesztése a technikai gyakorlatok pontos végrehajtásával. Aerob állóképesség fejlesztése növekvő távolságra történő taposással, és úszással a tanult úszásnemekben. A gyorsasági állóképesség fejlesztése a gyors-, illetve a hátúszás lábtempójának alkalmazásával rövidebb távon, ismétlésekkel, versenyszerűen, valamint versenyszerű úszással meghatározott távolságra.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> Fogójátékok. Játékos, kooperatív vízbe ugrások; feladatok labdával és különböző eszközökkel. Egyéni, sor- és váltóversenyek úszólappal, egyéb eszközökkel. Víz-alámerülési versenyek. Versenyek mély vízben víz alatti feladatokkal. Úszóversenyek talpas-, majd fejesugrással meghatározott</p>		<p><i>Természetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.</p>

<p>távon, a tanult úszásnemekben.  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>  A bemelegítés vizes gyakorlatai; tartásjavító, prevenciós vízi gyakorlatok.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  Az úszásnemek és az úszásnemekkel összefüggő alapvető szakkifejezések.  A víz szervezetre gyakorolt hatásai.  Az aerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei.  Az úszás szerepe, jelentősége az edzettség és a fittség növelésében.  A vízben végezhető játékok balesetvédelmi és játékszabályai.  A tanulás során alkalmazott úszóversenyek szabályai.  Az uszoda és a fürdők higiénés szabályai.  Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az egészség megőrzésében és az életvédelemben.  Bátorságra nevelés a mélyvízben történő gyakorlatokkal.  Az önkontroll fejlesztése az önálló és tudatos tanulással.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Úszásnem, levegővétel, taposás, fejesugrás, intenzív úszás, aerob állóképesség, önkontroll, vízbiztonság, életvédelem.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportjátékok</b>	<b>Órakeret 44 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.  A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.  Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.  A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.  Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.  Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.  A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.  Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.  Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.  Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <u>Kosárlabdázás</u>  <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p>



<p>legegyszerűbb módjai.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdás ügyességi gyakorlatok.</p> <p>Labdavezetések: magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból. Átadások-átvételek: kétkezes mellső-, felsőátadás helyben és mozgás közben. Páros lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p><u>Röplabdázás</u></p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> alaphelyzet. Igazodás a labdához.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: a nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készletének, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.</p> <p><u>Kézilabdázás</u></p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás. A sáncolás, a laza emberfogás technikája.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> a labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és</p>	<p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
--	--

<p>mozgás közben, önszöktetéssel. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és –átadások; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; passzív és félaktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Kapusmunka: alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> 1:1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltoztatással, felugrások, fordulatok, labdával is) a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzészerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p><u>Labdarúgás</u> <i>Labdás technikai gyakorlatok</i> Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel. Fejelés: előre, oldalra, szemből érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p>	
---	--

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

*Játékok, versengések*

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

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

**ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

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

A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.

A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.

Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.

A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése.

Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.

A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.

A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.

A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.

A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.

A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.

A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű

sportágválasztás elősegítésére.	
---------------------------------	--

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

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban. Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására és a teljesítménynövelésre. Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, különös tekintettel az aerob állóképességre-, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére. A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben. Érdeklődés az atlétika sportág iránt. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <u>Futások, rajtok</u> Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás. Iramfutások lendületesen, természetes mozgással. Állórajtok. Rajtok-indulások különböző kiinduló helyzetből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30–40 m-en. Vágtafutások 20–30 m-en. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával. <u>Szökdelések, ugrások:</u> Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás. Távolugrás: guggoló vagy lépőtechnikával, 8–14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6–8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek. <u>Dobások:</u> Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetből		<i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.  <i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok; állóképesség, erő, gyorsaság; térképismeret.  <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.

<p>tömött labdával, helyből és 3–4 lépéses lendületből. Dobások különböző célba, különböző labdával. Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással.</p> <p><u>Képességfejlesztés</u> Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reagáló képesség, reakciógyorsaság fejlesztése és felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelésével és a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének növelése ugróiskolai gyakorlatokkal. A dinamikus láberő és a ritmusérzék növelése ugrókötél-gyakorlatokkal.</p> <p><u>Játékok, versengések</u> Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek.</p> <p><u>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</u> A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A tartós futás, a gazdaságos vágtaozgás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek. El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége. A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat. Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek. A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában. A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában. Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása. Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése. Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében. Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Állórajt, vágtafutás, tartós futás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, edzettség.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><u>Torna</u></p> <p><u>Talajtorna:</u></p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Zsugorfejállás. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Kézen átfordulás oldalt.</p> <p><u>Svédszekrény:</u></p> <p>Keresztbe állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás. Hosszába állított ugrószekrényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés.</p> <p><u>Függéshelyzetek és függésgyakorlatok:</u> Változatos feladatok függőszeréken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással.</p> <p><u>Egyensúlyozó gyakorlatok:</u> Egyensúlyozó járással és játékos feladatok tornapadon, ferde tornapadon, felfordított tornapadon fordulatokkal,</p>		<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lököerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>szerek hordásával. Felfordított tornapadon (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés. Mérlegállás.</p> <p><u>Képességfejlesztés</u></p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérzékelés fejlesztése felfordított padon végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.</p> <p><u>Játékok, versengések</u></p> <p>Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint „gerendagyakorlat” (lányok, felfordított padon) bemutatása a társak pontozásával. Tehetség gondozás a torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.</p> <p><u>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</u></p> <p>A szervrendszerek sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatásával, valamint a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakításának/megtartásának biztosítása. A cselekvésbiztonság növelésével a mindennapi életben történő biztonságos cselekvések elősegítése. A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése.</p> <p><u>Ritmikus gimnasztika (lányoknak)</u></p> <p><u>Előkészítő mozgások:</u> RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlategyek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).</p> <p><u>Fő mozgások:</u> Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző karmozgásokkal kombinálva. Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző karmozgásokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, lábkeresztezéssel, fordulattal, galoppszökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Ugrások: ugrássorozatok, hajlított olló, olló, terpeszugrás. Egyensúlyozás: lábujjon térdemeléssel előre, oldalra; hajlított lábemeléssel hátra (attitude).</p> <p><u>Kötélgyakorlatok:</u> rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, áthajtások, talajra ütések, pörgetések, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.</p> <p><u>Képességfejlesztés</u></p> <p>Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlító és -feszítő dinamikusan-statikusan erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzékletet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.</p> <p><u>Játékok, versengések</u></p> <p>Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllel. Játékok-feladatok hárman egy kötéllel. Egyéni és páros versengések</p>	
---	--



<p>kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>          Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.</p> <p><u>Aerobik (lányoknak és fiúknak)</u>  <i>Alapállás;</i>          2–4 ütemű <i>alaplépések (Low-impact):</i> járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounge), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokszlépés (boksz step), mambo, csa-csa-csa, sarkonfordulás (pivot-turn), oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kick), láblendítés (leg kick);  <i>Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel:</i> egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic).  <i>Képességfejlesztés</i>          Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobantja a 3. és a 4. ütemet stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt tartó mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulás a fittség szervei megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>          Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>          A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.          Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelve.          Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.          A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.          A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.          Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával kapcsolatos alapismeretek.          A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.          A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladatvégrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.          Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.          A helytelen gyakorlat végrehajtás következményeinek tudatosulása.</p>	
--	--

<p>Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.</p> <p>A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.</p> <p>Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Tornásztesztartás, támlázás, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás.</p> <p>RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, terpeszugrás.</p> <p>Aerobik, fitness aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitérés, A-lépés, V-lépés, bokszlépés, mambó, csa-csa-csa.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 23 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.</p> <p>Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.</p> <p>Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> <p>A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p> <p>A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Feladatok és játékok az udvaron és jégen; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal;</p> <p><u>Méta</u> <i>Labda nélküli technikai</i> gyakorlatok: rajtok, rövidtávú futások, el – megindulások, iramfutások a „bázisok” között. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labda dobása – elkapása különféle labdával (gumilabda, stukk-labda, teniszlabda) meghatározott távolságra és célba. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> csapatalakítások, játék csoportokban (10–15 fő), csapattársak helyzetbe hozása; üres helyre dobás, társak irányítása</p> <p><u>Korcsolyázás</u> <i>Gyakorlatok jégre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járássok, lépések előre, hátra, oldalra. <i>Jéghez szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra. <i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon.</p>		<p><i>Természetismeret:</i> időjárási ismeretek, gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p> <p><i>Matematika:</i> becslés, logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p>

<p><u>Asztalitenisz</u>  <i>Előkészítő gyakorlatok:</i> reakcióidő fejlesztése különböző labdákkal párokban.  <i>Technikai elemek:</i> alapállás, az ütő fogása, tartása, lábmunka. Adogatás, annak szabályai. Adogatás – fogadás, helyezkedés az ütősfajták közben, tenyeres, fonák; folyamatos labdamenetek (ütőgetések); alapszervák.  <i>Játék</i> egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><u>Tollaslabda</u>  <i>Előkészítő gyakorlatok:</i> reakcióidő fejlesztése különböző labdákkal párokban.  <i>Technikai elemek:</i> alapállás, lábmunka; az ütő fogása. Ütősfajták: tenyeres és fonák. Mély, középmagas és magas ütések alkalmazása tenyeres ütés fajtában. Párhuzamos és átlós ütések. Az adogató és a fogadó játékos mozgása a pályán. Folyamatos adogatások háló nélkül, majd háló fölött.  <i>Játék</i> egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><u>Képességfejlesztés</u>  A szabadidőben jól üzhető sportágak, gyakorlásukkal a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. Gyorsaság, ruganyosság, aerob állóképesség, gyors reflexek, biztos szemmérték, figyelem koncentrációjának sokirányú fejlesztése, megosztásda.</p> <p><u>Játékok, versengések</u>  „Cicajáték”, célba dobó versenyek. Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó versenyek különböző labdákkal; mérkőzések. Váltóversenyek a jégen tárgyak felemelésével, illetve lerakásával. Versenyek meghatározott távon. Ügyességi versenyek.  Adogató, dekázó versenyek asztalitenisz és tollas ütővel. Asztalitenisz és tollaslabda versenyek alapvető szabályok betartásával.</p> <p><u>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</u>  Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben üzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.  A végzett szabadidős sportágak aktivitásához köthető baleset-elhárítási ismeretek.  Az adott mozgásrendszer alapvető játékszabályainak ismerete és alkalmazása.  A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.  Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.  Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Iramfutások, bázisok, egyenes korcsolyázás, adogatás, tenyeres, fonák.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Önvédelmi és küzdőfeladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 19 óra</b></p>
---	---	-----------------------------------

<b>Előzetes tudás</b>	Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt. A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <b>Önvédelem</b>  <i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.  <i>Grundbirkózás:</i> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.  <i>Dzsúdó</i>  Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás. Csúsztatott esés jobbra és balra állásban. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig.  Állasküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i>  Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.  <i>Játékok, versengések</i>  Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolasok előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasság szintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyzetetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>  A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban.</p> <p>A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése.</p> <p>A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói.</p> <p>Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral.</p> <p>A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.</p> <p>Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás; dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.</p>

### Továbbhaladás feltételei

#### Természetes és nem természetes mozgásformák

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.

Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

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

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

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

Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása.

A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

#### Úszás és úszó jellegű feladatok

Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos, folyamatos úszás.

Intenzív úszásra törekvés rövidtávon.

Fejesugrás és folyamatos taposás a mélyvízben.

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

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

Külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása a különböző úszásnemek gyakorlásánál.

#### Sportjátékok

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

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

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

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

#### Atlétika jellegű feladatok

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

A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.

A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.

Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.

A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.  
 A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében.  
 Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.  
 Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

#### Torna jellegű feladatok

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

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.

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

Talaj-, illetve „gerendagyakorlat” (lányok felfordított tornapadon) végrehajtása.

Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.

Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben zenére is.

A ritmikus sportgimnasztika (lányok) egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemeinek bemutatása.

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

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

A balesetvédelmi utasítások betartása.

Segítségnyújtás a társaknak.

#### Alternatív környezetben üzhető sportok

A tanult sportágak (korcsolyázás, asztalitenisz, tollaslabda, méta) alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

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

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

A mostoha időjárás feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.

#### Önvédelmi és küzdőfeladatok

Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák elfogadható bemutatása, különös tekintettel a tompítási technikákra.

A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.

Jártasság néhány önvédelmi fogásban.

A test-test elleni küzdelem vállalása.

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

Mások teljesítményének elismerése.

A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.

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

### **Testnevelés 6. évfolyamra jutó órakeret elosztása Tanévi óraszám: 180 óra, heti óraszám: 5 óra**

<b>Tematikai egység</b>	<b>órakeret</b>
Természetes és nem természetes mozgásformák	18
Sportjátékok	53
Atlétikai jellegű feladatok	38
Torna jellegű feladatok	29
Alternatív környezetben üzhető sportok	23
Önvédelmi és küzdőfeladatok	19
<b>Összesen:</b>	<b>180</b>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret 18 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása.</p> <p>Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában.</p> <p>A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.</p> <p>A relaxáció fogalmának, a tudatos ellazulásnak ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p> <p>A relaxációs tudás továbbfejlesztése.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <u>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</u> Az óra szervezéséhez szükséges térformák, alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban és oszlopban. Táv- és térköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. Testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás. <u>Gimnasztika</u> Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel is összekötve. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok az ízület- és gerincvédelem szabályainak megfelelően, eszköz nélkül és eszközökkel, egyénileg, párban valamint csoportban. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére. Játékos és határozott formájú gyakorlatok: szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlati alapformájú 4–8 ütemű szabad-, társas-, kéziszer- és szerygyakorlatok. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is. <u>Képességfejlesztés</u> Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonyt fejlesztő egyszerű 2–4 alapformát tartalmazó, szabad-, szer- és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés kéziszergyakorlatok és szabadgyakorlatok folyamatos végrehajtásával, zenére is (ritmusérzék, kinesztétikus differenciáló képesség). A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása. <u>Játékok, versengések</u> A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- valamint feladatjátékok kooperatív- és versenyjelleggel.</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző- és lábboltozat erősítő gyakorlatok.</p> <p>A 10 testtájról vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagból óránként 1 gyakorlat tanítása. Az 5. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai.</p> <p>Motoros, illetve fitnesz tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az óra szervezéséhez szükséges rend- és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés funkciója a motoros tevékenységeknél.</p> <p>A motoros alapképességek elnevezései.</p> <p>A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei és egyszerű módszerei.</p> <p>A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában, a testtartásért felelős izmok ismerete.</p> <p>A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató- és légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fitnesz fokozásában.</p> <p>Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában</p> <p><i>Egészségnevelési alapismeretek:</i></p> <p>Az egészséges élet alapfeltételei (napi tisztálkodás, fogmosás, heti hajmosás, testmozgás, egészséges táplálkozás). Öltözői rend és a sportfelszerelés tisztasága. Ismeretek a pubertással járó testi és lelki változásokról.</p> <p>Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, testtudat, a feszültségek feloldása.</p> <p>Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, életmód és baleset-megelőzés alapismeretei.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas, szer- és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képességek, erősítés, nyújtás, mobilizálás, prevenció, megelőzés, relaxáció, érzelem- és feszültségszabályozás, biomechanikailag helyes testtartás, fitnesz, edzettség, életmód, egészséges táplálkozás.</p>	
<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Sportjátékok</b></p>	<p><b>Órakeret 44 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapképességek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	



<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <u>Kosárlabdázás</u>  <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.  <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdás ügyességi gyakorlatok.            Labdavezetések: magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával. Átadások-átvételek: kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, kapott labdával, mindkét oldalról.  <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.  <i>Képességfejlesztés</i>            A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (futások iram- és irányváltoztatással, felugrások stb.). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. A motoros képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.  <i>Játékok, versengések</i>            A kosárlabdázás labda nélküli és labdás technikai készletének gyakorlása testnevelési játékokban. Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal. Kosárra dobó versenyek, egyénileg és csapatban. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>            Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kosárlabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.  <u>Röplabdázás</u></p>	<p><i>Matematika:</i>            logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i>            tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i>            mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> alaphelyzet. Igazodás a labdához.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: a nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készségeinek, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése.</p> <p><u>Kézilabdázás</u></p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A sáncolás, a laza és a szoros emberfogás technikája.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> a labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés. Kapusmunka: alaphelyzet; helyezkedés; védelem kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védelem.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> 1:1; 2:1, 3:1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel. Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltatással, felugrások, fordulatok, labdával is) a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p>	
--	--

<p>A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között, a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p><u>Labdarúgás</u></p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok</i></p> <p>Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, melllel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások előre, hátra és oldalra, irányváltással és fordulatokkal, labdával is; szökdelések-ugrások labda felhasználásával is; a játékelemek intenzív gyakorlása; mérkőzések; gyorsindulások különböző helyzetből, labdával is). A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladatvégrehajtásokkal. A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva (cél elérése labdával, célbalövés, összjáték stb.). A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3–4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p>	
--	--

<p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés a labdarúgás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. A labdarúgás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárás viszonyok között végzett játéktevékenységgel.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében.</p> <p>A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.</p> <p>A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.</p> <p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.</p> <p>A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p> <p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>		
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini-kosárlabdázás, szabálykövető magatartás. Ütközés, testesel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogató, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték, aranycsapat.</p>	
<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Atlétikai jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 29 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p>	

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

<p>Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol- és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, valamint az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása - a szabadidőben végzett önálló gyakorlás elősegítése érdekében. A szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok elsajátítása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A tartós futás, a gazdaságos vágtagozás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek.</p> <p>El- és felugrásoknál az erőteljes kar- és láblendítés jelentősége.</p> <p>A nekifutás sebességének és az el-, illetve felugrás nagysága közti kapcsolat.</p> <p>Különböző eszközökkel különböző célba történő dobások célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.</p> <p>A szabad levegőn rendszeresen végzett tartós futások szerepe az edzettség és a fittség kialakításában.</p> <p>A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikára jellemző cselekvésminták elsajátításában.</p> <p>Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.</p> <p>Törekvés a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.</p> <p>Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.</p> <p>Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltés a rendszeresen végzett tartós futások iránt.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Állórajt, térdelőrajt, vágtagfutás, tartós futás, váltófutás, egykezes alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskolai gyakorlatok, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.</p>

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p><b>Torna jellegű feladatok</b></p>	<p><b>Órakeret 29 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyagra,</p>	

	<p>az izomérezékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre. Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetség gondozása céljából.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Torna</b></p> <p><i>Talajtorna:</i></p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok:</i> Akadályokon fel-, át- és lemászások, kúszások. Támlázások különböző irányokban, különböző szereken. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe, sorozatban is.</p> <p>Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Hanyattfekvésből emelés hídba. Tigrisbukfenc. Kézen átfordulás oldalt, mindkét irányba. Összefüggő talajgyakorlat.</p> <p><i>Svédszekerény:</i></p> <p>Keresztbe állított ugrószekerényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás; huszárugrás. Hosszába állított ugrószekerényen (2–4 rész): felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és gurulóátfordulás előre; gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással; felguggolás és leguggolás, felguggolás és leterpesztés.</p> <p><i>Függéshelyzetek és függés gyakorlatok:</i> Változatos feladatok függőszeréken függőállásban, függésben, fekvő függésben. Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé. Függésben húzódkodások. Kötélmászás, mászókulcsolással.</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Egyensúlyozó járások és játékos feladatok tornapadon, ferde tornapadon, felfordított tornapadon fordulatokkal, szerek hordásával. Felfordított tornapadon (lányoknak): érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel is. Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati elemek végrehajtásával, azok kombinálásával, valamint az ugrószekerény alkalmazásával (téri tájékozódó-, mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). Egyensúlyérezékelés fejlesztése felfordított padon végrehajtott statikus és dinamikus gyakorlatokkal. A váll, a kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben, valamint függésben végzett gyakorlatokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>Játékos és utánozó feladatokkal ügyesség- és erőfejlesztés. Akadály- és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint „gerendagyakorlat” (lányok, felfordított padon) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával. Tehetség gondozás a</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lököerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

torna sportágban tehetségesekkel versenyeken való részvétellel.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

Ritmikus gimnasztika (lányoknak)

*Előkészítő mozgások:* RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlategyek (kar- és törzsívek, kar- és törzshullámok stb.).

*Fő mozgások:* Testsúlyáthelyezések különböző irányokba, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva. Járások: alapforma, guggoló, lábujjon-, sarkon-, külső talpélenjárás, érintő-, hintajárás. Járások láblendítéssel, térdemeléssel, sarokemeléssel; hajlított járás, különböző kar- és törzsmozgásokkal kombinálva, különböző irányba, fordulatokkal is.

Ritmizált lépések: keringő-, ridalépés, zárt és nyitott hármaslépés, váltólépés egyszerű formái különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Futások: alapforma, térdemeléssel, sarokemeléssel, ollózó-, harántterpesztéssel – különböző kar-, ill. törzsmozgásokkal, fordulatokkal kombinálva. Szökdelések: térdemeléssel, sarokemeléssel, harántterpesztéssel, oldalterpesztéssel, őztartással, lábkeresztzéssel, fordulattal, galoppszökdelés, szökdelés őztartással, szökdelő hármaslépés, koppantó szökdelés, indiánszökdelés – különböző kar-, ill.

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

*Kötélgyakorlatok:* rövidkötél-gyakorlatok, lendítések, lengetések, körzések, nyolcas körzések, áthajtások, keresztáthajtások, dobások-elkapások, testre csavarások, talajra ütések, pörgetések, különböző irányokban és síkokban kötve egyszerű testtechnikai elemekkel.

*Képességfejlesztés*

Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, az egyensúlyozó képességek fejlesztése. A törzs-, láb-, csípőízület-hajlítók és -fesztők dinamikus-statikusan erejének növelése. Az improvizációs képesség, a kreativitás és az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzékenységet, ízületi mozgékonyosságot fejlesztő célgimnasztikai szabad-, bordásfal-, zsámoly-, rövidkötél-gyakorlatok.

*Játékok, versengések*

Átfutások, átugrások oszlopban kötél felhasználásával Páros gyakorlatok kötéllal. Játékok-feladatok hárman egy kötéllal. Egyéni és páros versengések kötél áthajtásokkal, különböző feladatokkal.

*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

Aerobik (lányoknak és fiúknak)



<p><i>Alapállás:</i>  2–4 ütemű <i>alaplépések (Low-impact)</i>: járás (march), sarokérintés (heel dig), támadólépés (lounge), lábujjérintés (toe touch), kitörés (squat), térdlendítés (knee lift), saroklendítés (leg curl), lép-zár-lépés (step-touch), keresztlépés (grapevine), A-lépés (A step), V-lépés (V step), bokslépés (boks step), mambo, csa-csa-csa, sarkonfordulás (pivot-turn), oldallendítés (side kick), lábszárlendítés (flick kick), láblendítés (leg kick);  2-4 ütemű <i>alaplépések (Hi-impact)</i>: futás (jog), térdlendítés szökkenéssel (jumping knee lift), saroklendítés szökkenéssel (jumping leg curls), oldallendítés szökkenéssel (side kick), lábszárlendítés szökkenéssel (flick kick), terpesz-zár (jumping jack), sasszé (chasse), harántszökdelés (ski-run);  <i>Zenére történő mozgások aerobik alaplépésekkel</i>: egyszerű alaplépések magas ismétlésszámmal, karmunkával; alaplépések variálása-kombinálása (haladással, karmunkával); alaplépések összekapcsolása; 4x8 ütemű egyszerű koreográfia (basic); szimmetrikus koreográfia.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i>  Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene ütemének kitapsolása minden ütemre, minden 1. ütemre, 1. és 5. ütemre stb., duplázva. Csoportok különböző módon jelzik az ütemeket (1. csoport tapsolja az 1. és a 2. ütemet, a 2. csoport dobantja a 3. és a 4. ütemet stb.). Helyben járás közben tapsolás, duplázva stb. Az egészséget szem előtt tartó mozgásanyag elsajátítása során a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéssel hozzájárulása a fittség szervi megalapozásához Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>  Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel, valamint az egészséget szem előtt tartó gyakorlatok jártasság szintű elsajátításával, a testtartásért felelős izomcsoportok fejlesztésével. Új, szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által hozzájárulás az egészségmegőrző szokásrendszer megalapozásához.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.  Az életkorhoz és a fejlesztési folyamathoz igazított torna szaknyelven.  Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a segítségnyújtásról és a biztosításról.  A tornajellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető kondicionális és koordinációs képességek.  A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.  Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával kapcsolatos alapismeretek.  A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított teljesítményfejlődés elismerése.  A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása és betartatása. A feladatvégrehajtások során segítségnyújtás egymásnak.  Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei.  A helytelen gyakorlat végrehajtás következményeinek tudatosulása.  Az aerob munkavégzés lényege, és az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe.  A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek.</p>	
--	--

Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, guggoló átugrás, huszárugrás, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, őzugrás, terpeszugrás, bicskaugrás, lépőforgás. Aerobik, fitness aerobik, aerob munkavégzés, támadólépés, kitorés, A-lépés, V-lépés, bokszlépés, mambó, csa-csa-csa.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>Órakeret 23 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Feladatok és játékok az udvaron és jégen; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; <u>Méta</u> <i>Labda nélküli technikai</i> gyakorlatok: rajtok, rövidtávú futások, el – megindulások, iramfutások a „bázisok” között. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labda dobása – elkapása különféle labdával (gumilabda, stukk-labda, teniszlabda) meghatározott távolságra és célba. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> csapatalakítások (10–15 fő), csapattársak helyzetbe hozása, üres helyre dobás, társak irányítása; játék kieséses alapon és/vagy pontozásos szabályokkal. <u>Korcsolyázás</u> <i>Gyakorlatok jégre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra. <i>Jéghez szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra. <i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon. <u>Asztalitenisz</u></p>		<p><i>Természetismeret:</i> időjárási ismeretek, gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p> <p><i>Matematika:</i> becslés, logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p>

<p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> reakcióidő fejlesztése különböző labdákkal párokban.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás, az ütő fogása, tartása, lábmunka. Adogatás, annak szabályai. Adogatás – fogadás, helyezkedés az ütőfajták közben, tenyeres, fonák; folyamatos labdamenetek (ütögetések); alapszervák.</p> <p><i>Játék</i> egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><u>Tollaslabda</u></p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> reakcióidő fejlesztése különböző labdákkal párokban.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás, lábmunka; az ütő fogása. Ütőfajták: tenyeres és fonák. Mély, közép magas és magas ütések alkalmazása tenyeres ütés majd fonákütés fajtában. Párhuzamos és átlós ütések. Az adogató és a fogadó játékos mozgása a pályán. Folyamatos adogatások háló nélkül, majd háló fölött.</p> <p><i>Játék</i> egyszerűsített szabályokkal.</p> <p><u>Képességfejlesztés</u></p> <p>A szabadidőben jól üzhető sportágak, gyakorlásukkal a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. Gyorsaság, robbanékonyság, ruganyosság, aerob állóképesség, gyors reflexek, biztos szemmérték, figyelem koncentrációjának sokirányú fejlesztése.</p> <p><u>Játékok, versengések</u></p> <p>„Cicajáték”, célba dobó versenyek. Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó versenyek különböző labdákkal, mérkőzések. Váltóversenyek a jégen tárgyak felemelésével, illetve lerakásával. Versenyek meghatározott távon. Ügyességi versenyek.</p> <p>Adogató, dekázó versenyek asztalitenisz és tollas ütővel. Asztalitenisz és tollaslabda versenyek alapvető szabályok betartásával.</p> <p><u>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</u></p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák jártaság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben üzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.</p> <p>A különböző szabadidős sportágak aktivitásához köthető baleset-elhárítási ismeretek.</p> <p>Az adott mozgásrendszer alapvető játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.</p> <p>Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.</p> <p>Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Iramfutások, bázisok, egyenes korcsolyázás, adogatás, tenyeres, fonák.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdőfeladatok	Órakeret 19 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Néhány önvédelmi fogás bemutatása. Tompítással történő esés végrehajtása előre, hátra és oldalt.</p>	

	A grundbirkózás alapvető szabályainak ismerete és alkalmazása. Sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartása. Az agresszió elutasítása. Az önvédelmi feladatok céljának belátása és elfogadása.
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése. Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis övédelemre használhatják. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><b>Önvédelem</b></p> <p><i>Önvédelmi fogások:</i> Szabadulások egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból.</p> <p><u>Grundbirkózás:</u> Fogáskeresések állásban, megfogások és fogásmódok (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás). Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása. Fogáskeresés gyakorlása játékosan.</p> <p><u>Dzsúdó</u></p> <p>Különböző eséstechnikák tompító felületének elsajátítása alacsony, talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban, majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban. Félvállas gurulás előre és hátra technikájának elsajátítása talaj közeli helyzetből indulva állásból történő végrehajtásig. Lépésből, futásból történő végrehajtás. Végrehajtás akadályok felett (hasonfekvésben, térdelőtámaszban elhelyezkedő társ(ak) felett, számoly felett, kifeszített kötél felett, karikán át). Állasküzdelem: Fogáskeresés és fogásbontás gyakorlása. Küzdőmozgás elsajátítása és kialakítása.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Az elvárt képességek kialakításához szükséges speciális küzdősportokra jellemző bemelegítő gyakorlatok, a kúszások és mászások, valamint speciális egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>Küzdőjátékokat előkészítő érintéses feladatok és játékok. Húzások, tolások előkészítése páros küzdőjátékokkal. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). A grundbirkózás és a dzsúdó alaptechnikáinak jártasság szintű elsajátításával, az erő összemérések megteremtése. A tehetséges tanulók alaptudásának biztosítása az iskolán kívüli versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása. Viselkedésminták kialakítása veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A gyakorlatok helyes végrehajtására vonatkozó technikai ismeretek.</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban.</p> <p>A versenyzés során az elbizakodottság és a félelem leküzdésének tudatosítása. Az agresszió és az asszertivitás értelmezése.</p> <p>A siker és a kudarc, mint a versenyzés velejárói.</p> <p>Az ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral.</p> <p>A magyar küzdősport legjobbjai, olimpiai bajnokunk: Kovács Antal.</p> <p>Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Dzsúdó, önvédelmi technika, eséstechnika, állasküzdelem, fogáskeresés, fogásbontás, földharc, fair play, agresszió, asszertivitás.</p>

### Továbbhaladás feltételei

#### Természetes és nem természetes mozgásformák

A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.

Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.

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

8–10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása.

A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.

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

Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása.

A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.

#### Sportjátékok

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

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

A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.

Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.

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

#### Atlétika jellegű feladatok

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

A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően.

A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően.

Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával.

A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása.

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

Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.

Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.

#### Torna jellegű feladatok

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

A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.

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

Talaj-, illetve „gerendagyakorlat” (lányok felfordított tornapadon) végrehajtása, önálló összeállítása.

Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal.

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

A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatalemeinek bemutatása.

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

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

A balesetvédelmi utasítások betartása.

Segítségnyújtás a társaknak.

#### *Alternatív környezetben üzhető sportok*

A tanult sportágak (korcsolyázás, asztalitenisz, tollaslabda, méta) alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.

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

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

A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.

#### *Önvédelmi és küzdőfeladatok*

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

A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatainak bemutatása.

Jártasság néhány önvédelmi fogásban.

A test-test elleni küzdelem vállalása.

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

Mások teljesítményének elismerése.

A feladatok végrehajtásában aktivitásra törekvés.

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

**Testnevelés 7. évfolyamra jutó órakeret elosztása**  
**Tanévi óraszám: 180 óra (36 tanítási hétre számolva), heti óraszám: 5 óra**

<b>Tematikai egység</b>	<b>órakeret</b>
Természetes és nem természetes mozgásformák	17
Sportjátékok	49
Atlétikai jellegű feladatok	40
Torna jellegű feladatok	29
Alternatív környezetben űzhető sportok	22
Önvédelmi és küzdőfeladatok	23
<b>Összesen:</b>	<b>180</b>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>Órakeret 17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <i>Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.</i>  A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok.  Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.  Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.  <i>Gimnasztika</i>  Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8–16 ütemű,</p>		<p><i>Matematika:</i>  számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i>  testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i>  tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyt és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). Motoros, illetve fitsségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából. Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai. Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása. Relaxációs technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése. Az izomegyensúly fogalmának feltárása. A kamaszkori személyi higiéniével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 49 óra
Előzetes tudás	A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.	



	<p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése. A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása. Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték-tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <u>Kosárlabdázás</u> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Páros lefutás egy védővel. Háromas-nyolcas lefutás. Gyors indítás párokban. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben. <i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. <i>Képességfejlesztés</i> Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.

#### *Játékok, versengések*

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.

#### Röplabdázás

*Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:* Az alkar-, kosárárintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

*Kosárárintés változatai:* kosárárintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárárintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

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

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

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

*Taktikai gyakorlatok.* Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

#### *Képességfejlesztés*

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

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

#### *Játékok, versengések*

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

Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai

készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása

#### Kézilabdázás

*Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócserek, leforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása.

Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel.

*Kapusmunka:* helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védeke.

*Taktika:* Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. Kitámadás, halászás, szerelés. Csapatrész- és csapattaktika: 1:1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

#### *Képességfejlesztés*

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

#### *Játékok, versengések*

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

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

#### Labdarúgás

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás

csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

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

*Taktikai gyakorlatok:* Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben Egyből játék. 4:2 elleni játék.

#### *Képességfejlesztés*

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

#### *Játékok, versengések*

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

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

#### **ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS**

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

A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.

A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.

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

A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek

<p>kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</b></p>	<p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, befutás, páros lefutás, hármás-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, fejelés, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 40 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>Kislabdahajítás.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <u>Futások, rajtok</u> A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgepről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon.</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p>	

<p>Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p><u>Szökdelések, ugrások</u> Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p><u>Dobások</u> Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel). Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármas és ötös lépésműsből. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és becsúszással (jobb és bal kézzel is). Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel. Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra. Vetések negyed- és egész fordulattal, a pördület iskolázása (kísérletek).</p> <p><u>Képességfejlesztés</u> Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsereő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóereő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal.</p> <p><u>Játékok, versengések</u> Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.</p> <p><u>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</u> Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek. Az „aktív elugrás” értelmezése. Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erődézésekről. A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>
---	--

<p>Az akarat tényezőinek szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben. Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről. Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre. Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.  A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.  Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.  Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.  Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.  A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatai.  Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.  Hibajavítás.  Balesetvédelem.  Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.  Talajon, valamint felfordított tornapadon összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.  A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.  Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.  Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.  A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.  Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <u>Torna</u> (talajtorna, szertorna)  <i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.  <i>Függés gyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötél/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötél (fiúknak).  <i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> felfordított tornapadon, ferdén elhelyezett padon:</p>		<p><i>Fizika:</i>  az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.    <i>Biológia-egészségtan:</i>  egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.    <i>Ének-zene:</i>  ritmus és tempó.</p>



természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. Felfordított tornapadon (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármás lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Független repülés különböző kiinduló helyzetből.

#### Aerobik (lányoknak, fiúknak)

Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia).

Ugrókötel gyakorlatok (lányoknak, fiúknak)

*Lengetések:* oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés.

*Kötéláthajtások:* egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.

*Kombinációk:* oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahatással.

#### *Képességfejlesztés*

Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és felfordított tornapadon végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése felfordított tornapadon végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támasz helyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfesztető, -hajlító, csípőfesztető, -hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyökízület-feszítők, -hajlító). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

#### *Játékok, versengések*

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (tornapad, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.

Játékos feladatok, ugrókötel, kötélahajtással, hullámozó kör, hullámozó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint „gerendagyakorlat” (felfordított tornapadon, lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetség gondozás a torna, az aerobik és ugrókötel sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

#### ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.

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

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

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és

<p>végrehajtásának alapismeretei. A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonyolítás kérdései. A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei. Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, ugrókötel-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 22 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>	
<p><b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b></p>		<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <u>Méta</u> <i>Labda nélküli technikai</i> gyakorlatok: rajtok, rövidtávú futások, el – megindulások, iramfutások a „bázisok” között. Ütő fogása, tartása, körültekintő használata <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labda ütése különféle ütőkkel két kézzel (teniszütő, deszka, gyeplabdaütő. Ütött labdák elkapása. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> csapatalakítások (10–15 fő), csapattársak helyzetbe hozása, üres helyre ütés, társak irányítása; játék kieséses alapon és/vagy pontozásos szabályokkal. <u>Koresolyázás</u> <i>Siklások:</i> egy lábon kapaszkodással, majd önállóan; váltott lábbal,</p>		<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek.  <i>Matematika:</i> logika, valószínűség- számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p>

ellökéssel; guggolásokkal.

*A korcsolyázás technikai alapjai:* elrugaszzkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás.

*Előrekorcsolyázás* egyéni és páros gyakorlatokban: a jégpálya hosszában, keresztben, körben; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával.

Előrekorcsolyázás, az optimális sebesség után váltott lábon siklások.

Váltott lábon siklások. Előrekorcsolyázó gyakorlatok csoportokban.

*Hátrakorcsolyázás:* lépegetéssel hátrafelé; állásban. Ívben korcsolyázás: tárgyak, társak megkerülése Megállás. Hátrakorcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással.

#### Asztalitenisz

*Előkészítő gyakorlatok:* a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.

*Technikai elemek:* alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák dropp ütés; tenyeres dropp ütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

#### Tollaslabda

*Előkészítő gyakorlatok:* reakcióidő fejlesztése különböző labdákkal párokban.

*Technikai elemek:* alapállás, lábmunka; az ütő fogása. Ütésfajták: tenyeres és fonák. Mély, közép magas és magas ütések alkalmazása tenyeres ütés majd fonákütés fajtában; megütés. Emelés, ejtés tenyeres ütésből. Leütés magas tenyeres ütéssel. Párhuzamos és átlós ütések. Az adogató és a fogadó játékos mozgása a pályán. Folyamatos adogatások háló fölött.

*Játék* egyszerűsített szabályokkal a tanult ütésfajták alkalmazásával.

#### *Képességfejlesztés*

*A korcsolyázás* alapttechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése.

*Az asztalitenisz és tollaslabda* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.

Méta során a labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal.

#### *Játékok, versengések*

*Korcsolyázás:* Játékos rajtolási és megállási gyakorlatok: rajtolás, megállás meghatározott vonal előtt és mögött. Ívben korcsolyázás tárgyak, társak megkerülésével. siklóversenyek, korcsolyaversenyek 30 és 60 méteren, időmérésre. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással, versenyszerűen.

*Asztalitenisz:* Labdapattogtatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogtatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

*Tollaslabda:* Labdaütögetés az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés párokban - ügyetlenebb kézzel is. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

*Méta:* A játék technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a

<p>játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba ütő versenyek; játék a szabályok betartásával.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kerek között megismert testedzési formák jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. A motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenció ismeretek átadása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b> A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére. A méta, asztalitenisz, tollaslabda kellékei, játék- és versenyszabályai. A korcsolyázás és különböző ütések helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről. Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Előre- és hátrakorcsolyázás, tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák dropp ütés, tenyeres dropp ütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva; tenyeres ütés, fonák ütés, mély-, középmagas, magas ütések, megütés, ejtés, emelés; üres helyre ütések.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	Órakeret 23 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítás technikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.</p>	

---

	Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Önvédelem, önvédelmi fogások  Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védelem, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védelem után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).</p> <p>Grundbirkózás  Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó  <i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.  <i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.  <i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).  <i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.  <i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő állasküzdelem.</p> <p>Képességfejlesztés  Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszterrel történő gyakorlatok).</p> <p>Játékok, versengések  Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.  Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok.  Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatok. Állasküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés  A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i>  keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i>  izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>fenyegetettség elkerülésére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>  Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.  Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.  Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.  A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.  Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).  Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcelet a keleti mesterek tanításaiból.  Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.  A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatatlanságot és a félelmet.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p>

### Továbbhaladás feltételei

#### Természetes és nem természetes mozgásformák

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság, az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.

#### Sportjátékok

Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.

Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.

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

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

Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

#### Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

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

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

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

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

#### Torna jellegű feladatok

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

Talajon, felfordított tornapadon növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

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

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

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

#### Alternatív környezetben üzhető sportok

A korcsolya, az asztalitenisz, tollaslabda során tanult mozgásokban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén. A méta játék ütővel folytatott változatának elsajátítása. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása, és a környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.

A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.

#### Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alapttechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

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

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

### **Testnevelés 8. évfolyamra jutó órakeret elosztása**

**Tanévi óraszám: 180 óra, heti óraszám: 5 óra**

<b>Tematikai egység</b>	<b>órakeret</b>
Természetes és nem természetes mozgásformák	17
Sportjátékok	49
Atlétikai jellegű feladatok	40
Torna jellegű feladatok	29
Alternatív környezetben üzhető sportok	22
Önvédelmi és küzdőfeladatok	23
<b>Összesen:</b>	<b>180</b>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Természetes és nem természetes mozgásformák</b>	<b>Órakeret 17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása.	



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

<p>ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájról vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). Motoros, illetve fitsségi tesztek végrehajtása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>          Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.          A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformák jelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.          Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.          Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása.          Relaxációs technikák és prevenciók gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése.          Az izomegyensúly fogalmának feltárása.          A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismervei.          Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban.</p>	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	<p>Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 49 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.          A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.          Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.          A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.          Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.          Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.          A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.          Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.          A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.          A csapatjátékokhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.          A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.          Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.          A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes</p>	

	<p>megítélése.  A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.  A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.  Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték-tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  <u>Kosárlabdázás</u>  <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.  <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármas-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban.  <i>Taktikai gyakorlatok:</i>  Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.  <i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.  <i>Képességfejlesztés</i>  Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátéokra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.  <i>Játékok, versengések</i>  A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>  Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a</p>	<p><i>Matematika:</i>  logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i>  tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i>  mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i>  az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.

#### Röplabdázás

*Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:* Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

*Kosárérintés változatai:* kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.

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

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

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

*Taktikai gyakorlatok.* Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

#### *Képességfejlesztés*

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával. Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

#### *Játékok, versengések*

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

Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

#### Kézilabdázás

*Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócserek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.

Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel. Ejtés.

*Kapusmunka:* helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védése.

*Taktika:* Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus

átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1:1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Mellállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

#### *Képességfejlesztés*

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

#### *Játékok, versengések*

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

#### *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*

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

#### Labdarúgás

*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.

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

*Taktikai gyakorlatok:* Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.

#### *Képességfejlesztés*

<p>A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakítása, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlása. A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág-specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások megelőzése érdekében. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.</p> <p>A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.</p> <p>A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.</p> <p>A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.</p> <p>A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p> <p>A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.</p> <p>A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</b></p>	<p>„Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármass-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás,</p>

	<p>résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, fejelés felugrással, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia.</p>
--	---

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



<p>Az ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorsuló fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labdadobásokkal.</p> <p><u>Játékok, versengések</u></p> <p>Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.</p> <p><u>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</u></p> <p>Az atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.</p> <p>Az „aktív elugrás” értelmezése.</p> <p>Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben. Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.</p> <p>Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 29 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadálylelküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén</p>	

	<p>segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatai.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás.</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás a társaknak.</p>
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, valamint felfordított tornapadon összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugasok biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p><u>Torna</u> (talajtorna, szertorna)</p> <p><i>Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugasok:</i> Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p><i>Függőgyakorlatok:</i> Akadályok leküzdése függőfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak).</p> <p><i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> felfordított tornapadon, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. Felfordított tornapadon (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármal lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.</p> <p><u>Aerobik (lányoknak, fiúknak)</u></p> <p>Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.</p>	<p><b>Kapcsolódási pontok</b></p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő; egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>Ugrókötél gyakorlatok (lányoknak, fiúknak)  <i>Lengetések:</i> oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura.  <i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélhajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.  <i>Kombinációk:</i> oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötéláthátás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélhátással.  <i>Fordulatok:</i> 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélhátás előre a láb alatt.  <i>Képességfejlesztés</i>          Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és felfordított tornapadon végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószelekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése felfordított tornapadon végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támasz helyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfesztítő, -hajlító, csípőfesztítő, -hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyökizület-feszítő, -hajlító). Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.  <i>Játékok, versengések</i>          Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek (tornapad, ugrószelekrény, zsámolyok) felhasználásával is.          Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint „gerendagyakorlat” (felfordított tornapadon, lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetség gondozás a torna, az aerobik és ugrókötél sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.  <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i>          Az egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.  <b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b>          A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.          A sportág-specifikus önálló és bemelegítés szempontjai.          Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.          A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.          A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.          A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek.          Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.          A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és -lebonnyolítás</p>	
--	--

kérdései. A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei. Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek.	
<b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b>	Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető sportok</b>	<b>Órakeret 22 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai. A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó sportágak mozgásanyagának megismerésével. Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> <u>Méta</u> <i>Labda nélküli technikai</i> gyakorlatok: rajtok, rövidtávú futások, el – megindulások, iramfutások a „bázisok” között. Ütő fogása, tartása, körültekintő használata <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labda ütése különféle ütőkkel két kézzel egykézzel is (teniszütő, deszka, gyeplabdaütő. Ütött labdák elkapása. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> csapatalakítások (10–15 fő), csapattársak helyzetbe hozása, üres helyre ütés, társak irányítása; játék kieséssel alapon és/vagy pontozásos szabályokkal. <u>Korcsolyázás</u> <i>Siklások:</i> egy lábon kapaszkodással, majd önállóan; váltott lábbal, ellökéssel; guggolásokkal. <i>A korcsolyázás technikai alapjai:</i> elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás. <i>Előrekorcsolyázás</i> egyéni és páros gyakorlatokban: a jégpálya hosszában,		<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek.  <i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.

<p>keresztben, körben; szlalom korcsolyázás; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával. Előrekorcsolyázás, az optimális sebesség után váltott lábon siklások. Váltott lábon siklások, a lengő láb előre és hátra lendítésével. Előrekorcsolyázó gyakorlatok csoportokban.</p> <p><i>Hátrakorcsolyázás:</i> lépegetéssel hátrafelé; állásban, guggolásban; folyamatosan. Ívben korcsolyázás: tárgyak, társak megkerülése lendületes korcsolyázással. Koszorúzás előre: szlalom korcsolyázás tárgyak, társak között; koszorúzás nyolcas alakzatban; koszorúzás kijelölt kör kerületén. Megállás. Hátrakorcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhöz közeli kanyarodással - versenyszerűen is. Koszorúzás hátra. Fordulatok jobbra, balra.</p> <p><u>Asztalitenisz</u></p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák dropp ütés; tenyeres dropp ütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.</p> <p><u>Tollaslabda</u></p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> reakcióidő fejlesztése különböző labdákkal párokban.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás, lábmunka; az ütő fogása. Ütésfajták: tenyeres és fonák. Mély, középmagas és magas ütések alkalmazása tenyeres ütés majd fonákütés fajtában; megütés. Emelés, ejtés tenyeres ütésből. És fonák ütésből egyaránt. Leütés magas tenyeres vagy fonákütéssel. Párhuzamos és átlós ütések. Az adogató és a fogadó játékos mozgása a pályán. Folyamatos adogatások háló fölött.</p> <p><i>Játék egyszerűsített szabályokkal a tanult ütésfajták alkalmazásával.</i></p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>A korcsolyázás alapttechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése.</p> <p>Az asztalitenisz és tollaslabda játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.</p> <p>Méta során a labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p><i>Korcsolyázás:</i> Játékos rajtolási és megállási gyakorlatok: rajtolás, megállás meghatározott vonal előtt és mögött. Ívben korcsolyázás tárgyak, társak megkerülésével. siklóversenyek, korcsolyaversenyek 30 és 60 méteren, időmérésre. Íves korcsolyázás tárgyhöz közeli kanyarodással, versenyszerűen.</p> <p><i>Asztalitenisz:</i> Labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.</p> <p><i>Tollaslabda:</i> Labdaütögetés az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és</p>	
--	--

<p>ügyetlenebb kézzel. Ütögetés párokban - ügyetlenebb kézzel is. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát változtatva. Rövidített, illetve szabályos játszmák.</p> <p><i>Méta:</i> A játék technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba ütő versenyek; játék a szabályok betartásával.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között megismert testedzési formák jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. A motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciók ismeretek átadása.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>A méta, asztalitenisz, tollaslabda kellékei, játék- és versenyszabályai. A korcsolyázás és különböző ütések helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről.</p> <p>Ismeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Ütések egy- ill. két kézzel, ütött labdák elkapása; előre- és hátrakorcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák dropp ütés, tenyeres dropp ütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva; tenyeres ütés, fonák ütés, mély-, középmagas, magas ütések, megütés, ejtés, emelés; üres helyre ütések.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok	Órakeret 23 óra
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési</b></p>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.</p>	

<b>céljai</b>	Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. Leszorítás technikák és leszorításból történő szabadulások megismerése. Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére. Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b>  Önvédelem, önvédelmi fogások  Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeke, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeke után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).</p> <p><u>Grundbirkózás</u>  Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p><u>Dzsúdó</u>  <i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzóva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.  <i>Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.  <i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei. Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).  <i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás.  <i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő állásküzdelem.  <i>Képességfejlesztés</i>  Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok).  <i>Játékok, versengések</i>  Az állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok. Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mőgékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diákspórtban</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i>  keleti kultúrák.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i>  izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>A mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére.</p> <p><b>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</b></p> <p>Az oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtására vonatkozó ismeretek.</p> <p>Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.</p> <p>Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.</p> <p>A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinek kiemelkedő képviselője.</p> <p>Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).</p> <p>Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcelet a keleti mesterek tanításaiból. Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas és kitartó emberek találnak védelmi eszközt.</p> <p>A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túleröltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet.</p>	
<p><b>Kulcsfogalmak/ fogalmak</b></p>	<p>Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).</p>

### Továbbhaladás feltételei

#### Természetes és nem természetes mozgásformák

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.

Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság. Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

#### Sportjátékok

Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.

Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.

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

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



Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

#### Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

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

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

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

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

#### Torna jellegű feladatok

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

Talajon, felfordított tornapadon növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

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

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

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

#### Alternatív környezetben űzhető sportok

A korcsolya, az asztalitenisz, tollaslabda során tanult mozgásokban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén. A méta játék ütővel folytatott változatának elsajátítása. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása, és a környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutink területén jártasság.

A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.

#### Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alapttechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

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

Állasküzdelemben jártasság.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.