

TESTNEVELÉS ÉS SPORT TANTÁRGY

HELYI TANTERV

5-8.OSZTÁLY

KÉSZÜLT A NAT 2020: 5/2020. (I. 31.) KORM. RENDELET TESTNEVELÉS ÉS SPORT MŰVELTSÉGTERÜLET, VALAMINT AZ 22/2016. (VIII. 25.) EMMI RENDELET 2. SZ. MELLÉKLET: KERETTANTERV AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA 5-8. ÉVFOLYAMÁRA MEGNEVEZÉSŰ KERETTANTERV

BEVEZETŐ

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az alapfokú nevelés-oktatás második szakaszába lépve az 1–4. évfolyamon elkezdett sokoldalú pszichomotoros és az ezen keresztül megvalósuló kognitív, affektív-emocionális képesség-összetevők fejlesztése tovább folytatódik. A személyiségformálás – a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, a szenzitív időszakokhoz igazodó mozgástartalmakon keresztül – a tanulási, nevelési célokat úgy valósítja meg, hogy közben a Nat kompetenciarendszerében realizálja az Európai Unió kulcskompetenciáinak fejlesztését. Kiemelt terület a személyes és társas kompetencia-összetevők rendszerében a szomatikus egészség, a szocio-emocionális jóllét, a biztonság és az emberi kapcsolatok minősége. A testnevelés tartalmi elemei közé az 5. évfolyamtól belép a sportági alaptechnikák és taktikák rendszere, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel, miközben folytatódik a széles spektrumú koordinációs-képesség-fejlesztés. A nevelési szakasz elején a kondicionális képességek differenciált fejlesztése itt is elsősorban a mozgáskészségek elsajátításán, játékos gyakorláson keresztül történik, majd később fokozatosan előtérbe kerül az életkori sajátosságokhoz igazodó kondicionális képzés. A mozgástanulás folyamatában fontos szerepet kap az elméleti tudatosítás, az ok-okozati összefüggések ismertetése, mely elősegíti a mentalizációs folyamatokat. Mindez a változó környezeti feltételekhez igazodó, egyre összetettebb mozgássorok hatékony elsajátítását teszi lehetővé. A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja. A tanulók tovább bővítik az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. A közvetlen mozgástapasztalattal szoros kapcsolatban álló elméleti ismeretekkel gyarapodva tudatosul bennük a különböző mozgásformák egészségmegőrző hatása. Tisztában vannak az alapszintű anatómiai, edzésméleti törvényszerűségekkel (pl. a bemelegítés módja, funkciói), ami a baleset-megelőzés, a biztonságos sportolás, az egészséges testi fejlődés legfőbb záloga. A testi higiéniai tevékenységeket igyekeznek mindennapi szokásrendszerükbe illeszteni, mellyel párhuzamosan a XXI. századi életforma stresszhatásainak kezelésére megfelelő stratégiákat (pl. relaxációs módszerek) sajátítanak el. A tanulóközpontú szemlélettel átítatott oktatási környezetben erősödik a tanulói sportolási kedv, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd. Ehhez kapcsolódóan prioritást kapnak a játékos feladatmegoldások, az élményalapú tananyag-feldolgozás. A változatos munkaformák alkalmazása, a gyakran változó összetételű, képességű heterogén csoportok együttes sporttevékenysége a méltányosság, a társakhoz való alkalmazkodás, a tolerancia, a csapatszellem, az egymás tanításának lehetőségét is magába foglalja. Ez a tanulók társas kapcsolataiban az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítja meg. A társas mozgásformák egyben az elfogadást, a konfliktuskezelés

asszertív eszközeit kínálják. A változatos küzdőfeladatokban előtérbe kerül az iskolai küzdősportokra jellemző technikák végrehajtása és azok test-test elleni küzdelemben történő kreatív alkalmazása. Ezek az egyszerű mozgásformák esetében szabadon végrehajthatók, mások tanári irányítás mellett, a legnagyobb mozgásbiztonság elérésére törekedve, a balesetveszély minimálisra csökkentése mellett.

A tanár-diák interakciókban a pedagógus mintaadó, facilitátor szerepe a tanulók kommunikációs kultúrájának kialakításában realizálódik, mely a kooperatív jellegű gyakorlásban kihat a diákok közötti kommunikáció minőségére is. Mindezen tényezők a mozgással, sportolással kapcsolatban jelentős attitűdformáló erőt jelentenek. A nevelési-oktatási szakasz végéhez közeledve egyre nagyobb mértékben kapnak szerepet az induktív jellegű feladatmegoldások, melyek a gondolkodást és a problémamegoldó képességeket fejlesztik. A tanulási terület – sajátosságaiából adódóan – folyamatosan fejleszti az önismeretet, az önelfogadás képességét, melynek rendszeresen alkalmazott eszköze – a pedagógus általi előremutató formatív visszajelzések mellett – az ön- és társértékelés. Ezek a folyamatok a 7–8. évfolyamon hozzájárulnak a tanulók saját készség- és képességszintű erősségeinek, illetve hiányosságainak felismeréséhez, ezáltal a képességek tanári segítséggel tudatosan fejleszthetők. A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpiikonjainak megismerésével a tanulókat a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás is hangsúlyos szerepet kap. Az IKT-eszközök a mozgástanulás, a diagnosztika, az egészséges életvezetés kialakításának hatékony segítői, mindemellett a konstruktív jellegű elméleti ismeretszerzést is jelentősen támogatják. Ezzel a tanulók motivációjára és digitáliskompetencia-szintjére gyakorolhatunk pozitív hatást. Az egészségfejlesztés mozgáshoz kapcsolódó eszközrendszerével tudatosítjuk a szabad levegőn, a természetes környezetben folytatott rendszeres testedzés testi és lelki jóllétet erősítő hatását, ami pozitív irányú befolyást gyakorol a tanulók környezettudatos szemléletmódjára. Ezzel a testnevelés hozzájárul a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez, mint nevelési célhoz.

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

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált. **A kommunikációs kompetenciák:** A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtllenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a

jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

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

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

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

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

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmezetttség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotóniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkétség

alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást. Az 5-8. évfolyamon a gyógytestnevelés területén elvárás az egyéni és differenciált gyakorlatok tudatos végrehajtása, valamint, hogy a tanulók az egészségük fejlesztése érdekében tudatosan alkalmazzák a szabadidős és sportjátékokat. A gyakorlások során kiemelten jelenik meg a kontrollált légzés, a pulzusszámlálás és a relaxáció. A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése. A tanultsági szint méréséhez fontosak a különböző pontérték-táblázatok, számszerűsített vagy grafikonos statisztikai eljárások, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények mellett legalább olyan fontos az érzelmi-akarati tényezők figyelembevétele az értékelés, osztályozás során.

5–6. évfolyam

Az 5. évfolyamba lépő diákok testi fejlődésében a fiúk és a leányok között jellemző különbségek még nem mutatkoznak. A leányok egy hosszú (9 éves kortól tartó), mérsékelt ütemű megnyúlási szakasz közepén, míg a fiúk a pubertáskort megelőző testalkati telítődési szakaszban járnak. A két nem terhelhetősége közel azonos. A 11–12 éves diákok, a sokoldalú alapokra építkezve, eredményesen tanulnak új sportági technikákat mind a zárt, mind a nyílt jellegű mozgáskészségekben. Mozgásigényük igen jelentős, figyelmük, koncentrációképességük tartós, ami az időhatékony óraszervezéssel tovább segíti a pszichomotoros tanulási folyamatokat.

A korosztály kondicionális képzésében kiemelt szerepet kap a gerincoszlop tartóizmáinak, a törzs általános erő-állóképességének folyamatos fejlesztése. Fontos az aerob állóképesség kezdetben játékos formájú, majd egyre inkább tartós futással történő növelése, ugyanakkor az intenzív anaerob munkavégzés kerülendő. A koordinációs képességek közül kiemelten fejleszhető a ritmusérzék, az egyensúlyozó képesség, a téri tájékozódó képesség, emellett a nyílt jellegű mozgásformákban megmutatkozó összekapcsolási-átállási képesség is dinamikusan javul. A sportjátékok oktatásában a technikai képzés mellett megjelennek az emberelőnyös és létszámonos kisjátékok alaptaktikai elemei (add és fuss; szélességi és mélységi mozgások), először célfelület nélkül, majd célfelülettel. Továbbra is hangsúlyos szerepet kapnak a sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok. Az ízületi és izomzati mozgékonyosság a prepubertás idején még mindkét nemnél jól fejleszhető, így ebben az időszakban a dinamikus és statikus nyújtó hatású feladatokkal egyaránt eredményes a rendszeres gyakoroltatás, ezzel is elősegítve a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását. Az önvédelmi és küzdősportok a test-test elleni játékos küzdőgyakorlatok megtanításán túl a sportági képzésre helyezik a hangsúlyt. Míg az eddigi játékok és feladatok olyan játékos mozgásformákon keresztül csináltak kedvet a küzdelemhez, melyek a különböző küzdősportok mozgástechnikáihoz hasonló elemeket tartalmaztak, most a három iskolai küzdősport, a birkózás, a judo és a karate mozgásanyagára kerül a hangsúly. E gyakorlatok kondicionális képességfejlesztő hatásai elsősorban az erő-állóképesség, a gyorsaság fejlesztésében érezhetők,

valamint a gerincoszlop tartóizmai, a hát- és a hasizmok erősítése terén, valamint a gerinc egészséges, fiziológiás tartásának javításában realizálódnak. A karate lazító és nyújtó gyakorlatai a csípő- és bokaízület, valamint az egész alsó végtag ízületi mozgástartományának növelésével járulnak hozzá az egészséges fejlődéshez. Az önvédelmi és küzdősportok a koordinációfejlesztés szempontjából elsősorban a kognitív koordinációs képességeket fejlesztik az ellenfél eltérő mozgására adott folyamatosan változó reakciók miatt. A téri tájékozódó képesség, a reakcióképesség, a ritmusképesség, a kineztészis, a mozgásszabályozó és átalakító képesség folyamatos fejlődésen mennek át a sportági mozgásanyag tanítása révén. A test-test elleni küzdelem tekintetében továbbra is kiemelt fejlesztési terület a tanuló személyisége, hiszen a sportági technikák nagy koncentrációval történő végrehajtása az önuralom és akaraterő próbája elé állítja a tanulót. Az 5–6. évfolyam tanulóinak példaképválasztó igénye a megfelelő irányba terelve elősegíti a hosszú távú elköteleződésüket a szabadidős és/vagy versenysport felé. A tanulók a versengésen alapuló mozgásformákat szeretik, melyek – jól megszervezett, kooperációs elemekben gazdag, a társak eltérő képességeit tiszteletben tartó, a fair play szellemiségét prioritásként kezelő viselkedésmintákkal – kontrollált módon kiválóan gyakoroltathatók. Oktatásmódszertani szempontból a tanórák jelentős részét a mozgásos tartalmak bemutatásán, bemutattatásán alapuló képi, vizuális forrásokra épülő direkt oktatási stratégiák jellemzik, de megjelennek már az indirekt módszertani elemek is. A tanulók a gyógytestnevelés mozgásformáiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – elsajátítják a nyújtó hatású, valamint az egyéni sajátosságokat figyelembe vevő, optimális aerob terhelést biztosító gyakorlatokat, melyek elváltozásukra, betegségeikre nézve is kedvező hatásúak. A testnevelési játékokkal párhuzamosan megismerkednek az állapotuk javulását szolgáló szabadidős és sportjátékokkal is.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

- a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel

szemben, ezt tőlük is elvárja;

– a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

– megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;

– tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;

– ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;

– a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

– a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;

– az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

5. évfolyam

Tematika egység címe	Kerettantervi óraszám	Témakör összidőkerete
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	18	18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23	32
Torna jellegű feladatmegoldások	23	32
Sportjátékok	35	35
Testnevelési és népi játékok	17	17
Önvédelmi és küzdősportok	20	20
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	16	16
Helyi többlet óraszám / NETFITT/	-	10
Összes óraszám:	170	180

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÉVES ÓRASZÁM: 18 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

– A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.

– A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.

– Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.

– Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.

– A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– Megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;

- A mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.
- A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.
- Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.
- Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.
- A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása
- 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése
- 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal
- Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása
- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
- A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása
- Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
- A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása
- a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése
- A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
- Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére
- 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.
- Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, 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 kéziszer gyakorlatok.

FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

ÉVES ÓRASZÁM: 32 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségi szinten használja;

– Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;

– Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– Futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;

– Magabiztosan alkalmazza a távolugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

– 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.

– Tehetség gondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40m hosszan
- Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal.
- Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás.
- Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával
- Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok.
- Helyből távolugrás, folyamatosan is.
- Távolugrás guggoló- és lépőtechnikával, 8-14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból.
- Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre
- Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken.

- 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.
- Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben
- Dobógyakorlatok gumilabdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszökkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák)
- Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.
- Kislabdahajítás célba és távolba nekifutással.
- Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból.
- Magasugrás: 6-8 lépésről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.
- Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése
- Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül
- Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása

FOGALMAK

elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, dobás, vetés, hajítás, gyorsfutás, vágtafutás, lassúfutás, akadályfutás

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

ÉVES ÓRASZÁM: 32 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- A mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.
- A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban
- Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.
- A reális testkép és a testtudat kialakulása.
- Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése
- A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.
- Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők

tehetséggondozásacéljából.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése
- A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése
- A cselekvési biztonság növelése
- Segítségadás tanítása, tanulása
- Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornász” mozgás elsajátítására
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása
- Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
- Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán
- Mászókulcsolással mászás (kötelen), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek
- Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé.
- Függésben húzódkodások.
- A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése
- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
 - Fejállás
 - Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan
 - Hanyattfekvésből, emelés hídba.
 - Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba
 - Repülő gurulóátfordulás
 - Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
 - Összefüggő talajgyakorlat összeállítása
- Ugrószekrényen:
 - Keresztbe állított ugrószekrényen zsuporkanyarlati átugrás, huszárugrás és guggoló átugrás
 - Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással
- Gerendán:
 - Alacsony gerendán/padon:
 - Felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás
 - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás
 -

FOGALMAK

függeszkedés, támlázás, fejjállás, talajgyakorlat, terpeszugrás, lefügges, lebegőfügges, hátsó függes, zsugorlefügges, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás

TÉMAKÖR: Sportjátékok

ÉVES ÓRASZÁM: 35 óra

Legalább két sportjáték választása kötelező.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
 - Elméleti ismereteinek elsajátítása.
 - A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
 - Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre
 - A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.
 - Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.
 - Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Kézilabdázás és kosárlabdázás alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása
 - Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett
 - A sportjátékok különböző döntési helyzetekben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
 - 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása
 - Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámaazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása
 - Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása
 - A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása
 - Kézilabda
 - A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások- leérkezések elsajátítása
 - A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben.
 - Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból
 - Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)

Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, (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

Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban, testcselek

Kapura lövések helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről, passzív, félaktív védővel szemben

Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására

Bedobás.

Szabaddobás.

Büntetőlövés.

Ütközések oktatása.

A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése

Védekezés emberfogással.

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.

A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védési technikájának elsajátítása kézzel és lábbal

– Kosárlabda

• A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játékszituációkban

• Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel

• Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)

• A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása

• 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)

• 2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas)

• Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása

• Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására

• Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal

FOGALMAK

kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, hosszú- és rövidindulás, egy-és kétütemű megállás, sarkazás, indulócel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, üntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzattartó és alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, egykezes tolt átadás, páros és hármas lefutás

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÉVES ÓRASZÁM: 17 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- A rajztechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik;
- Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

- Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.
- A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetéses fogók) a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltások, az elindulások- megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

FOGALMAK

laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsele

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;

– a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

– Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.

– Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása

Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése

A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett

Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása

A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával

A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása

A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása

Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása

Eszköz-, majd társemelések technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)

Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása

Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal

Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba

Birkózás korosztály-specifikus alapternikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása

– Birkózás:

A birkózásban használatos különböző fogásmódok megismerése (kapocsfogás,

tenyérbefogás, csuklófogás, alkarfogás, könyökfogás)

□ A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása

- Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
- Hídban forgási kísérletek
- Hídból kifordulás fejtámaszba
- Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével
- Birkózó alapállás technikájának elsajátítása
- Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra)
- Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával
- Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros

küzdelmekben

- Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
- Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással

FOGALMAK

lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökfelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, ellentámadás, küzdőtávolság.

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

ÉVES ÓRASZÁM: 16 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– Nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

– A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.

– Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;

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

– A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.

– A szervezet edzettségének növelése.

– Az egészséges életmód iránti igény erősítése.

– A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

□ A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, strandkézilabda, lovaglás, asztalitenisz, tollaslabda, joga, kerékpározás)

□ Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (sielés, szánkózás,

korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás)

A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével

Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata

Szabadtéri akadálypályák leküzdése

A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása

A térkép. A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai.

Város- és parktérképek. Útvonaltervezés a várostérképen.

Túra a városban – csoportokban. Felkészülés a túrára: tervkészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb.

Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással.

Az iránytű és a tájoló. A tájolás. Távolságmérések a térképen. Távolságmérési gyakorlatok. Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása.

Turista- és tájfutó térképek jelrendszere.

Tájékozódás a terepen (gyakorlatok az iskola környékén). Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással.

A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységre történő felkészítés.

Frizbi: *Dobások* párokban, csoportokban (5-7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel.

Folyamatos passzolások. Nyitások meghatározott távolságra. Célba dobások a koronggal a zónába.

Védekező mozgások, ugrások, elkapások.

FOGALMAK

természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések.

A fejlesztés várt eredményei az évfolyam végén:

Segítségadás mellett legyen képes uralni testtömegét egyszerű, nem szokványos helyzetekben.

Vállalja el a támaszt tanári segítséggel.

Tegyen egy-két fogásnyi kísérletet mászásban.

Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.

Ismerje az adott sportjáték legegyszerűbb játékszabályát.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet.

Küzdősport: Tudjon tanult technikákat küzdelmen kívül végrehajtani.

Tisztelje az ellenfelét.

Vegyen részt a páros küzdelmekben.

Felmérések: Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

Fejlesztés várható eredménye:

Természetes és nem természetes mozgásformák:

Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság.

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, rendezett testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiéneről elemi tájékozottság.

Sportjátékok

Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.

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

Torna jellegű feladatok

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

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

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

Alternatív környezetben űzhető sportok

A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

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. A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal. A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

Minimum követelmény az évfolyam végén:

Tudja követni a vezényszavakat. Figyelem összpontosítása.

Tudjon 10-12 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni.

Ismerje a vezényszavakat, szakkifejezéseket.

Ismerje a tartási rendellenességek megelőzését szolgáló elemi gimnasztikai gyakorlatokat.

Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

Legyen képes: a fiú: 4 percig, a lány: 3 percig futni.

Sajátítsa el a váltófutást lassú mozgás közben

Mutasson eltérést a nekifutás a távol és a magasugrás esetén.

Helyből távolugrásban legalább 120 cm-es eredmény elérése

Kislabdahajtásban legalább: fiú: 20 m, lány: 15 m-es eredményt érjen el.

Eltérő tantervű tanulók minimum követelménye az évfolyam végén:

A tanuló értékelése az önmagához mért fejlődését fejezi ki, képességéhez igazodó egyénre szabott számonkérésen alapul, mely figyelembe veszi az ismeretelsajátítási folyamatban tanúsított aktív részvételt. Tudja követni a vezényszavakat. Figyelem összpontosítása.

Tudjon 6-8 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni.

Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

Legyen képes: a fiú: 4 percig, a lány: 3 percig futni.

Mutasson eltérést a nekifutás a távol és a magasugrás esetén.

Helyből távolugrásban legalább 120 cm-es eredmény elérése

Kislabdahajtásban legalább: fiú: 20 m, lány: 15 m-es eredményt érjen.

6. évfolyam

Tematika egység címe	Kerettantervi óraszám	Témakör összidőkerete
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	18	18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23	30
Torna jellegű feladatmegoldások	23	30
Sportjátékok	35	38
Testnevelési és népi játékok	17	17
Önvédelmi és küzdősportok	20	20
Alternatív környezetben úzhető mozgásformák	16	17
Helyi többlet óraszám / NETFITT, öko-project /	-	10
Összes óraszám:	170	180

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÉVES ÓRASZÁM: 18 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

– A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása.

– A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.

– Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.

– Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.

– A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– Megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;

– A mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;

– A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

– A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.

– Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.

– Együttműködés a rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.

– A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása

4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer gyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése

2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal

Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása

- Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban
- Mozgékonyág, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)
 - A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása
 - A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása
 - Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása
 - A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása
 - A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
 - Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása
 - a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése
 - A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése
 - Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
 - Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére
 - 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.
 - Természetes mozgásformák egyéni- és társas szabadgyakorlatokban, 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 kéziszer gyakorlatok.

FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

ÉVES ÓRASZÁM: 30 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- Magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajtás és súlylökés – számára

megfelelő – technikáit.

- 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan
- Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal.
- Akadályfutás. (A szabadban természetes akadályok, a teremben tornaszerek leküzdése.) Közepes iramú futás.
- Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával
- Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre
- Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken.
- 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.
- Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben
- Dobógyakorlatok gumilabdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszökkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák)
- Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával.
- Vetőmozgás füles labdával célba (sáv, zóna)
- Kislabdahajtás célba és távolba nekifutással.
- Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból
- Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő, hasmánt technikával
- Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok.
- Magasugrás: 6-8 lépésről átlépő technikával, nyújtott vagy hajlított lábbal; magasugróversenyek.
- Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése
- Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül
- Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása

FOGALMAK

elrugaskodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, hasmánt technika, dobás, vetés, hajtás, gyorsfutás, vágtafutás, lassúfutás, akadályfutás,

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

ÉVES ÓRASZÁM: 30 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
- A mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
- A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.
- A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban
- Törekvés a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.
- A reális testkép és a testtudat kialakulása.
- Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése
- A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.
- Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozásacéljából.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
 - A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése
 - A cselekvési biztonság növelése
 - Segítségadás tanítása, tanulása
 - Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására
 - A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
 - Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása
 - Gimnasztikus elemek (csak lányok) – lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése
 - Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán
 - Mászókulesolással mászás (kötélen), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek
 - Bordásfalon függésben haladás oldalt, felfelé és lefelé.
 - Függésben húzózkodások.

- A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése
- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
 - Fejállás
 - Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan
 - Hanyattfekvésből, emelés hídba.
 - Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba
 - Repülő gurulóátfordulás
 - Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
 - Összefüggő talajgyakorlat összeállítása
 - Ugrószekrényen:
 - Keresztbe állított ugrószekrényen zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás és guggoló átugrás
 - Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaskodással
 - Gerendán:
 - Alacsony gerendán:
 - Felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás
 - Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás

FOGALMAK

függeszkedés, támlázás, fejállás, talajgyakorlat, terpeszugrás, lefüggés, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefüggés, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás

TÉMAKÖR: Sportjátékok

ÉVES ÓRASZÁM: 38 óra

Legalább két sportjáték választása kötelező.

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
 - Elméleti ismereteinek elsajátítása.
 - A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
 - Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre
 - A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.
 - Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos

gyakorlásával.

– Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

Kézilabda és kosárlabda alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása

Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett

A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés

1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása

Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámaazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása

Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása

A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása

– Kézilabda

A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások- leérkezések elsajátítása

A labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben.

Az egy és két kézzel történő labdaátadások helyben és mozgásból, labdaátvételek különböző irányokból

Az „add és fuss” elv alkalmazása az egyszerű és összetett labdás koordinációs gyakorlatokban (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)

Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, (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

Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek alkalmazása 1-1 elleni játékokban, testcselek

Kapura lövések helyből, kilépéssel, 3 lépésből, különböző támadó helyekről, passzív, félaktív védővel szemben

Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, a szabaddobás, a büntetődobás, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására

Bedobás.

Szabaddobás.

Büntetőlövés.

Ütközések oktatása.

A szélességi vonalvédekezés (6-0-ás területvédekezés) megismerése

Védekezés emberfogással.

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.

□ A kapus alaphelyzetének kialakítása; magasan, félmagasan, laposan és pattanásból érkező labdák védési technikájának elsajátítása kézzel és lábbal

– Kosárlabda

- A labda nélküli technikai elemek, mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban

- Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányválogatási módok elsajátítása megadott feltételekkel

- Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)

- A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása

- 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)

- 2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas)

- Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása

- Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására

- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálymódosításokkal

FOGALMAK

kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, hosszú- és rövidindulás, egy-és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, labda fedezése, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, büntetőrúgás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzattartó és alakzattartó helyezkedés, kényszerítő átadás, területvédekezés, emberfogás, egykezes tolt átadás, páros és hármas lefutás

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

ÉVES ÓRASZÁM: 17 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségi szinten használja;

- A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséggel rendelkezik;

- Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

- Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.

– A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;

– A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

□ A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása

□ A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése

□ A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása

□ Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása

□ A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával

□ 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása

□ Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban

□ Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)

□ Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása

□ A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)

□ A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések

□ Célfelületre törekvő emberfőlyenes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal

□ Célfelületre törekvő emberfőlyenes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)

□ A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

FOGALMAK

laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcesel

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– A küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;

– A tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

– Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.

– Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása

Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony

problémamegoldás fejlesztése A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett

Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása

A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával

A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása

A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok képességfejlesztő célú alkalmazása

Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása

Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)

Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása

Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal

Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba

Birkózás korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása

– Birkózás

A birkózásban használatos különböző fogásmódok megismerése (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás, alkarfogás, könyökfogás)

A gerincoszlop mozgékonyosságát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása

○ Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül

○ Hídban forgási kísérletek

○ Hídból kifordulás fejtámaszba

○ Hídba vetődés fejtámaszba társ segítségével

- Birkózó alapállás technikájának elsajátítása
- Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban (előre-hátra)
 - Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával
 - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
 - Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
 - Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással

FOGALMAK

lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökfelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, ellentámadás, küzdőtávolság.

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

ÉVES ÓRASZÁM: 17 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- Nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.
- A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.
- Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- A szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.
- A szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.
- A szervezet edzettségének növelése.
- Az egészséges életmód iránti igény erősítése.
- A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (frizbi, futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás parkban, streetball, strandkézilabda, lovaglás, asztalitenisz, tollaslabda, jógá, kerékpározás)
- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (síelés, szánkózás, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás)
- A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével
- Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata
- Szabadtéri akadálypályák leküzdése

- A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása
- A térkép.* A térképi ábrázolás. A térképek típusai. A természetjárás fontosabb térképtípusai.
- Város- és parktérképek. Útvonaltervezés a várostérképen.
- Túra* a városban – csoportokban. Felkészülés a túrára: tervekészítés, a szükséges tárgyak összeírása stb. Túra jelzett turistautakon. A térkép követése tanári irányítással.
 - Az iránytű és a tájoló.* A tájolás. Távolságmérések a térképen. Távolságmérési gyakorlatok.
- Városi túra tervezése és önálló feladat megoldása.
 - Turista- és tájfutó térképek jelrendszere.
 - Túra tervezése: menetrend, távolságmérések, menetidő-megállapítás stb.
- Tájékozódás a terepen* (gyakorlatok az iskola környékén). Terepgyakorlatok – vezetővonal-követés gyakorlása tájfutó térképpel közösen, majd kisebb csoportokban, futással.
- A tájékozódási ismeretek bővítése és rendszerezése. Önálló feladatmegoldást igénylő tevékenységekre történő felkészítés.
- Frizbi:
 - Dobások* párokban, csoportokban (5-7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel.
 - Folyamatos passzolások.
 - Nyitások meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.
 - Védekező mozgások, ugrások, elkapások.

FOGALMAK

természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések.

A fejlesztés várt eredményei az évfolyam végén:

Természetes és nem természetes mozgásformák

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.

Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, rendezett 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 kulturált 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 és a választott tornaszeren 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 helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

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

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

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

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő alkalmazása.

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

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

Minimum követelmény az évfolyam végén:

Minimum követelmény: Tudja követni a vezényszavakat. Figyelem összpontosítása. Tudjon 10-12 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni.

Ismerje a vezényszavakat, szakkifejezéseket.

Ismerje a tartási rendellenességek megelőzését szolgáló elemi gimnasztikai gyakorlatokat.

Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

Legyen képes: a fiú: 4 percig, a lány: 3 percig futni.

Sajátítsa el a váltófutást lassú mozgás közben.

Mutasson eltérést a nekifutás a távol és a magasugrás esetén.

Helyből távolugrásban legalább 120 cm-es eredmény elérése.

Kislabdahajtásban legalább: fiú: 20 m, lány: 15 m-es eredményt érjen el.

Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.

Ismerje az adott sportjáték legegyszerűbb játékszabályát.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet

Tudjon tanult technikákat küzdelmen kívül végrehajtani.

Tisztelje az ellenfelét. Vegyen részt a páros küzdelmekben.

Felmérések Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva.

Eltérő tantervű tanulók minimum követelménye az évfolyam végén:

A tanuló értékelése az önmagához mért fejlődését fejezi ki, képességéhez igazodó egyénre szabott számonkérésen alapul, mely figyelembe veszi az ismeretelsajátítási folyamatban tanúsított aktív részvételt. Tudja követni a vezényszavakat.

Figyelem összpontosítása.

Tudjon 6-8 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni.

Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

Legyen képes: a fiú: 4 percig, a lány: 3 percig futni.

Mutasson eltérést a nekifutás a távol és a magasugrás esetén.

Helyből távolugrásban legalább 120 cm-es eredmény elérése

Kislabdahajításban legalább:

fiú: 20 m, lány: 15 m-es eredményt érjen el.

7–8. évfolyam

A pubertáskorba lépő tanulók testalkati, pszichomotoros és lelki értelemben egyaránt jelentős változásokon mennek keresztül. A fiúknál jelentkező erőteljes megnyúlási szakasz a már stabilizálódott mozgáskészségek, koordinációs képességek színvonalát ronthatja, míg a leányok testalkati átrendeződése inkább kondicionális értelemben okozhat teljesítményromlást. Különösen kiemelendő az aerob állóképesség visszaesése, amely többek között a leányok megváltozott érdeklődési köréből adódó mozgásigény-csökkenés eredménye. A két nem közötti testalkati eltérés a terhelhetőség különbségében is jelentősen megmutatkozik. Ebben a korban a kondicionális fejlesztés egyre inkább különvállik a koordinációs képzéstől. Ezzel párhuzamosan a motiválás eszközeként a tudatosítás, az ok-okozati összefüggések feltárása, a mindennapi életben történő használhatóság megemlítése egyaránt belső motivációs többletet nyújt. A serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének. A koordinációs képzés terén szenzitív időszaknak tekinthető a téri-tájékozódó és az összekapcsolási-átállási képesség fejleszthetősége. Serdülőkorban a fiúk ízületi, izomzati mozgékonyága jelentősen visszaeshet, melynek mértékét rendszeres gyakorlással mérsékelhetjük. A sportjátékok oktatásában a nagyobb létszámmal végzett játékok összetettebb taktikai lehetőségei egyre jobban kihasználhatók, miközben csoportos feladatokkal a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása, az együttműködés készségszinten realizálódhat. A nevelési-oktatási folyamatok során a tanulók szélsőséges és hullámzó érzelmi állapota a pedagógustól – a következetesség betartása mellett – nagyfokú türelmet és elfogadást igényel. Ez megfelelő rugalmasságot, empátiát feltételez az értékelés és az osztályozás területén is. A gondolkodás fejlesztését szolgáló deduktív jellegű tanulási helyzetek egyre nagyobb arányban alkalmazhatók. A tanulók az elméleti ismereteik gyarapodásával tudatosabban kezdik értelmezni az egészségorientált képességeiket felmérő tesztek eredményeit, miközben felismerik erősségeiket és hiányosságaikat. Az önvédelmi és küzdősportok területén a kondicionális képességek fejlődésével párhuzamosan bekapcsolódik az oktatásba a technikák mozgásdinamikájának célszerű növelése, a megfelelő balesetvédelmi előírások és követelmények fokozott megtartása mellett. Mivel a tanulók által kivitelezett technikák egyre erősebbek, folyamatos hangsúly van a társak iránti tisztelet, tolerancia gyakorlásán, valamint a maximális önkontroll megvalósításán. A tanári irányítás kiemelt jelentőséget kap a nyílt készséget feltételező mozgásformáknál. A gyógytestnevelés gyakorlatainak végrehajtása eléri a készségszintet. Egyik fő cél a tanulók mozgásszervi elváltozását és betegségét illetően a javító, korrigáló gyakorlatok, valamint az optimális aerob terhelést szolgáló mozgásformák tudatos alkalmazása a mindennapi életben. Emellett cél a megismert szabadidős és sportjátékok adaptív alkalmazása az egészségi állapot javítása érdekében.

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit;

– minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

– a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;

– relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készség szintű kivitelezésére;

– az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;

– a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

– a versengések és a versenyek közben toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is elvárja;

– a versengések és a versenyek közben közösségformáló, csapatkohéziót kialakító játékosként viselkedik.

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

– megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;

– tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;

– ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;

– a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

– a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;

– az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

7. évfolyam

Tematika egység címe	Kerettantervi óraszám	Témakör összidőkerete
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	18	18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23	33
Torna jellegű feladatmegoldások	23	30
Sportjátékok	35	36
Testnevelési és népi játékok	17	17
Önvédelmi és küzdősportok	20	20
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	16	16
Helyi többlet óraszám / NETFITT /	-	10
Összes óraszám:	170	180

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÉVES ÓRASZÁM: 18 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

– Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– Megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;

– A mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;

– A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

– Egyszerű stressz- és feszültségoldós 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.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása

4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása

5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal

Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8-16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabad gyakorlatok és gyakorlatsorok

Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszergyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötel-, tornabot stb.)

A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása

Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása

Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban

Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása

A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása

A mozgásképről külső és belső információk, és jelek felismerése, összehasonlítása és kiválasztása.

Mozgásspecifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek és alkalmazásuk szerepe az önreflexióban és önkontrollban

Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.

Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.

- Légzőgyakorlatok végrehajtása
- A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása
- A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése
- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása
- A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása
- A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel
- A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása
- Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása
- Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére

FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szergyakorlatok

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

ÉVES ÓRASZÁM: 33 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.
- Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- Magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajtás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.
- Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.
- Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
- Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással
- A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása.

- Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon.
- Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon.
- Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével.
- Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképesség-fejlesztéssel
- A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászónájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés)
 - Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
 - Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással.
 - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatfelugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon
 - A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból).
 - Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra
 - Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról
 - Magasugrás átlépő technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel
 - A nekifutás és a felugrás iskolázása.
 - Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással
 - Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra
 - Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
 - 60m-es futás, távolugrás, kislabdahajítás eredményre történő végrehajtása
 - Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

FOGALMAK

átlépő technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; változtatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

ÉVES ÓRASZÁM: 30 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;
 - A koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.
 - A mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
 - A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;
 - A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– Segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

- A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.
- Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.
- A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.
- Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása
- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
 - A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése
 - A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása
 - Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása
 - A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
 - Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése
 - A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
 - A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
 - A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Talajon:
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre
 - Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekrényen:
 - Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás
 - Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
- Alacsony gerendán/padon:
 - Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban;
 - Független repülés különböző kiinduló helyzetekből
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
 - Mászókulcsolással mászás (kötélen), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek felfelé;

mászóversenyek

FOGALMAK

futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport

TÉMAKÖR: Sportjátékok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 36 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
– Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

– A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.

– A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;

– A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;

– A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

– Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.

– A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.

– Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

□ Kézilabda és kosárlabda sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása

□ A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett

□ A sportjátékok különböző döntési helyzetekben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés

□ 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása

□ Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása

□ Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása

□ Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása

□ A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal

□ Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

– Kézilabda:

● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során

● Lábmunka csiszolása.

● Indulócserek, le- és visszaforgások.

● Ütközések.

- Esések-tompítások
- Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással
- Beugrásos és felugrásos kapura lövések előzetes lendületszerzésből
- Az egy és két kézzel történő labdaátadások pontosságának, távolságának növelése helyben és mozgásból, alkalmazásuk gyors indulásokban és lerohanásokban
- Önszöktetés. Labdás cselek: indulási,-átadási-, lövő cselek.
- Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása.
- A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
- Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócselek összekapcsolása kapura dobásokkal
- Kapura lövések bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
- Kapura lövések cselezés után.
- Mellé állásos elzárás
- Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
- Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
- A kapus alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben
- *Kapusmunka*: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres véde.
- Kosárlabda
- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségi szintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben
- A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
- Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést követően, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)
- Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben

FOGALMAK

védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, gyorsindítás, lerohanás, bedőlés, bevetődés, hármass nyolcas, tempódobás, átadócsel, alakzattartásos és építéss passzgyakorlat, területnyitás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, kosárlabda – indulási jog, védekezés, csere

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 17 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– A rajztechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségi szinten használja;

- A testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetéses fogók) a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával
- 1-1 elleni játék helyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlati feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)
- Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal
- Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készségszintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

FOGALMAK

döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;

– a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

□ A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása

□ A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva

□ Az állásban és egyéb kiindulópályákon végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzékletet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása

□ A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával

□ A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása

□ A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása

□ Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése

□ Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása

□ Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása

□ Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal

□ Dzsúdógurulás alaptechnikájának megismerése, végrehajtása harántterpeszállásból mindkét irányba, előre és hátra

□ A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal

□ A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átismétlése

– Birkózás

• A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása

• Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül

• Hídban forgás

• Hídba vetődés fejtámaszból

• Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával

• Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben)

eszközzel vagy anélkül

• Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban

○ Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika

○ Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással

• Partner helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben

○ Karfelszedés könyökhajlatnál és átfordítás

○ Túlso karbehúzás

FOGALMAK

jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése, partner helyzet

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

JAVASOLT ÓRASZÁM: 16 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– Nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

– A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.

– Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;

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

– Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.

– A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.

– A környezettudatosság fontosságának elismerése.

– A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

□ A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása

□ Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése

□ Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben

□ A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)

□ Téli és nyári rekreációs sportok megismerése (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás)

□ Térképolvasás alapjainak, a tájoló megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása

□ Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata

□ Szabadtéri akadálypályák leküzdése

□ A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása

□ Az alternatív környezetben üzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal

□ Egy tradicionális, természetben üzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése

□ Asztalitenisz: (felállított asztalon)

Előkészítő gyakorlatok: a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.
Technikai elemek: alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.

□ Nordic Walking (NW)*Technikai elemek:* A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.

FOGALMAK

strandkézilabda, strandröplabda, tájoló, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség, előre- és hátra korcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák roppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció.

A fejlesztés várt eredményei az évfolyam végén:

Természetes és nem természetes mozgásformák

Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Sportjátékok

Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.

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

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.

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 és a választott tornaszeren növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

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

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alapternikájának, 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.

Minimum követelmény az évfolyam végén:

Értse a rendgyakorlatok jelentőségét.

Fegyelmезetten tudja követni az utasításokat.

Tudjon 8-10, reggeli tornára is alkalmas szabadgyakorlatot, kéziszergyakorlatot tervezni és végrehajtani.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet Tudjon tanult technikákat küzdelmen kívül.

Mutasson saját magához mérten fejlődést az év során.

Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

Legyen képes kitartóan futni a fiú: 12 percig, a lány: 9 percig.

Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége.

Helyből távolugrásban a fiú legalább 180 cm-es, a lány 160 cm eredményt érjen el.

Kislabdahajtásban a fiú legalább 30 m, a lány 25 m-es eredményt érjen el.

Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.

3-4 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármaslépés.

Lendület előre-hátra, hátsó függés.

Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.

Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban.

Ismerje az adott sportjáték játékszabályait, és azokat alkalmazza a különböző taktikai megoldásoknál. végrehajtani. Tisztelje az ellenfelét.

Vegyen részt a páros küzdelmekben.

Eltérő tantervű tanulók minimum követelménye az évfolyam végén:

A tanuló értékelése az önmagához mért fejlődését fejezi ki, képességéhez igazodó egyénre szabott számonkérésen alapul, mely figyelembe veszi az ismeretsajátítási folyamatban tanúsított aktív részvételt.

Tudja követni a vezényszavakat. Figyelem összpontosítása.

Tudjon 8-10 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni.

Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

Legyen képes: a fiú: 6 percig, a lány: 5 percig futni.

Mutasson eltérést a nekifutás a távol és a magasugrás esetén.

Helyből távolugrásban legalább 150 cm-es eredmény elérése

Kislabdahajtásban legalább: fiú: 25 m, lány: 20m-es eredményt érjen el.

8. évfolyam

Tematika egység címe	Kerettantervi óraszám	Témakör összidőkerete
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	18	18
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23	33
Torna jellegű feladatmegoldások	23	30
Sportjátékok	35	36
Testnevelési és népi játékok	17	17
Önvédelmi és küzdősportok	20	20
Alternatív környezetben úzhető mozgásformák	16	16
Helyi többlet óraszám / NETFITT, öko-project /	-	10
Összes óraszám:	170	180

TÉMAKÖR: Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció

ÉVES ÓRASZÁM: 18 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

– Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– Megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;

– A mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;

– A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

– Egyszerű stressz- és feszültségoldós 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 higiéniével kapcsolatos ismeretek bővülése.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

□ A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása

□ 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása

□ 5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal

□ Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 8-16 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabad gyakorlatok és gyakorlatsorok

□ Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszergyakorlatok (pad-, bordásfal-,

labda-, karika-, ugrókötel stb.)

A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása

Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása

Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban

Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szeryakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása

A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása

A mozgásképről külső és belső információk, és jelek felismerése, összehasonlítása és kiválasztása.

Mozgásspecifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek és alkalmazásuk szerepe az önreflexióban és önkontrollban

Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.

Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozások ellenvonulásban.

Légzőgyakorlatok végrehajtása

A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása

A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése

Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása

A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása

A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel

A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása

Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása

Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére

FOGALMAK

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szeryakorlatok

TÉMAKÖR: Atlétikai jellegű feladatmegoldások

ÉVES ÓRASZÁM: 33 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
– Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;

– Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

– Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- Futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- Magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.
- Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.
- Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása
 - Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztes futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással
 - A korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása.
 - Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon.
 - Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon.
 - Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével.
 - Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel
 - A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászonájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés)
 - Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban
 - Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással.
 - Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon
 - A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból).
 - Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra
 - Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról
 - Magasugrás átlépő 5–9 lépés lendületszerzéssel
 - A nekifutás és a felugrás iskolázása.
 - Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással
 - Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra
 - Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
 - 60m-es futás, kislabdahajítás és távolugrás eredményre történő végrehajtása
 - Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése

FOGALMAK

átlépő technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; változtatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor,

támaszhelyzet, koordináció, kondíció

TÉMAKÖR: Torna jellegű feladatmegoldások

ÉVES ÓRASZÁM: 30 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– Tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;

– A koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.

– A mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;

– A helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet;

– A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– Segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

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

– Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.

– A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.

– Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása

A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása

A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése

A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása

Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése

Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően

(Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése

A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése

A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása

A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal

A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

– Talajon:

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

• Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal

• Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre

- Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel
- Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
- Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- Ugrószekrényen:
 - Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás
 - Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés
 - Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással
- Alacsony gerendán/padon:
 - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás
 - Fügőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
 - Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötelen), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési
 - kísérletek felfelé; mászóversenyek

FOGALMAK

futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport

TÉMAKÖR: Sportjátékok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 36 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.
- A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.
- A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- A testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.
- Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.
- A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.
- Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- Kézilabda és kosárlabda sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
- A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett
- A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés
- 1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása

□ Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámozonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása

□ Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása

□ Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása

□ A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal

□ Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiakonjainak megismerése

– Kézilabda

• A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során

• Lábmunka csiszolása.

• Indulócseltek, le- és visszaforgások.

• Ütközések.

• Esések-tompítások

• Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással

• Beugrásos és felugrásos kapura dobások előzetes lendületszerzésből

• Az egy és két kézzel történő labdaátadások pontosságának, távolságának növelése helyben és mozgásból, alkalmazásuk gyors indulásokban és lerohanásokban

• Önszöktetés. Labdás cseltek: indulási-,átadási-, lövő cseltek.

• Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása.

• A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)

• Labdavezetés irány- és iramváltásokkal, indulócseltek összekapcsolása kapura dobásokkal

• Kapura lövések bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen

• Kapura lövések cselezés után.

• Mellé állásos elzárás

• Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben

• Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban

• A kapus alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben

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

– Kosárlabda

• A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben

• A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltóztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban

• Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása

• 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést követően, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem

rendelkező támadó esetében (adogatóval)

- Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálmódosításokkal
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben

FOGALMAK

védőtávolság, félaktív védő, aktív védő, gyorsindítás, lerohanás, bedőlés, bevetődés, hármas nyolcas, tempódobás, átadócsel, alakzatbontásos és építésszerű passzgyakorlat, területnyitás, beugrásos és felugrásos kapura lövés, kosárlabda – indulási jog, védekezés, csere

TÉMAKÖR: Testnevelési és népi játékok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 17 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

- A rajztechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja;
- A testnevelési és sportjáték közben a célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- A sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- A tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetéses fogók) a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)
- A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal

kombinált versengések alkalmazása

□ Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)

□ A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

□ Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készség szintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal

□ Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készség szintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)

□ A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal

FOGALMAK

döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés

TÉMAKÖR: Önvédelmi és küzdősportok

JAVASOLT ÓRASZÁM: 20 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– Egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– A küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;

– A tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

□ A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása

□ A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva

□ Az állásban és egyéb kiindulópályákon végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása

□ A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával

□ A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása

□ A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása

□ Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése

□ Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása

- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának megismerése, végrehajtása harántterpeszállásból mindkét irányba, előre és hátra
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
- A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése
 - Birkózás
 - A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása
 - Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül
 - Hídban forgás
 - Hídba vetődés fejtámaszból
 - Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával
 - Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögé kerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül
 - Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban
 - Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika
 - Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással
 - Partner helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
 - Karfelszedés könyökhajlatnál és átfordítás
 - Túlso karbehúzás

FOGALMAK

jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése, partner helyzet

TÉMAKÖR: Alternatív környezetben űzhető mozgásformák

JAVASOLT ÓRASZÁM: 16 óra

TANULÁSI EREDMÉNYEK

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

– Nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

– A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.

– Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

– Ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;

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

– Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.

- A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.
- A környezettudatosság fontosságának elismerése.
- A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása

FEJLESZTÉSI FELADATOK ÉS ISMERETEK

- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
 - Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése
 - Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben
 - A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
 - Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (sielés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás)
 - Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása
 - Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata
 - Szabadtéri akadálypályák leküzdése
 - A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása
 - Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal
 - Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
 - Asztalitenisz: (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)
- Előkészítő gyakorlatok:* a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.
- Technikai elemek:* alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.
- Nordic Walking (NW)*Technikai elemek:* A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.

FOGALMAK

strandkézilabda, strandröplabda, tájoló, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség, előre- és hátra korcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció.

A fejlesztés várt eredményei az évfolyam végén:

Természetes és nem természetes mozgásformák

Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában.

Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikákról tájékozottság.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, rendezett 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 kulturált kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró- és dobógyakorlatok épségeinek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően.

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

Az atlétikai alpmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a lendület szerzések 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 jellegűmozgásokban.

Talajon és a választott tornaszeren növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

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

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

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben űzhető sportok

A helyben választott rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolásiformákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása

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

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

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

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

Önvédelmi és küzdőfeladatok

A grundbirkózás alaptechnikájának, 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.

Minimum követelmény az évfolyam végén:

Értse a rendgyakorlatok jelentőségét.

Fegyelmezetten tudja követni az utasításokat.

Tudjon 8-10, reggeli tornára is alkalmas szabadgyakorlatot, kéziszergyakorlatot tervezni és végrehajtani.

Rendszeresen folytasson szabadtéri sporttevékenységet

Tudjon tanult technikákat küzdelmen kívül.

Mutasson saját magához mérten fejlődést az év során.

Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

Legyen képes kitartóan futni a fiú: 12 percig, a lány: 10 percig.

Önmagához mérten fejlődjön ugróügyessége.

Helyből távolugrásban a fiú legalább 190 cm-es, a lány 170 cm eredményt érjen el.

Kislabdahajításban a fiú legalább 35 m, a lány 28 m-es eredményt érjen el.

Legyen képes egy-egy elem bemutatására, szükség szerint segítségadással.

5-6 elem összekapcsolása, kartartások, érintőjárás, hármaslépés.

Lendület előre-hátra, hátsó függés.

Mozgása mutasson összefüggést a zene sajátosságaival.

Legyen képes aktívan részt venni kettő sportjátékban.

Ismerje az adott sportjáték technikai elemeit, játékszabályait, és azokat alkalmazza a különböző taktikai megoldásoknál.

Tisztelje az ellenfelét. Vegyen részt a páros küzdelmekben.

Eltérő tantervű tanulók minimum követelménye az évfolyam végén:

A tanuló értékelése az önmagához mért fejlődését fejezi ki, képességéhez igazodó egyénre szabott számonkérésen alapul, mely figyelembe veszi az ismeretsajátítási folyamatban tanúsított aktív részvételt. Tudja követni a vezényszavakat. Figyelem összpontosítása.

Tudjon 6-8 percig folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni.

Hajtsa végre az indítás jeleinek megfelelő mozgáselemeket.

Legyen képes: a fiú: 4 percig, a lány: 3 percig futni.

Mutasson eltérést a nekifutás a távol és a magasugrás esetén.

Helyből távolugrásban legalább 170 cm-es eredmény elérése

Kislabdahajításban legalább: fiú: 25m, lány: 20 m-es eredményt érjen el.