

Testnevelés (11-12. évfolyam)

11. évfolyam évi 111 óra (37X3 óra)

12. évfolyam évi 93 óra (31X3 óra)

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

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

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

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

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

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

11. évfolyam

Évi 111 óra (37X3 óra)

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	10
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	20
Torna jellegű feladatmegoldások	20+4
Aerobik (választható)	
Sportjátékok	25
Testnevelési és népi játékok	10
Önvédelmi és küzdősportok	14
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	8
Összes óraszám:	111

TÉMAKÖRÖK	FEJLESZTÉSI FELADATOK és ISMERETEK
<p>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</p> <p>10 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; – megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja. <p>Feladatok, ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása – A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása – Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása – A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása – Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása – Relaxációs technikák tudatos alkalmazása <p>NETFIT mozgásanyaga (4 fittségi profilban 9 mérés)</p> <p>Fogalmak</p> <p>légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>

Atlétikai jellegű feladatmegoldások

20 óra

Tanulási eredmények

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

- a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;
- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;
- rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;
- belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;
- képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

Feladatok, ismeretek

- A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben
- Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel
- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

Futások

- A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével
- Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel
- Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon
- Gyorsfutás: -30m, -60m, -100 m-es távokon
- Középtáv futások: -400m, -Cooper-futás (2.000m)

Ugrások

- Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével
- A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával
- A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával
- Hármassugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból

	<p>Dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és neheztett dobószerekkel, egy és két kézzel – Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással – Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökással 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával – Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, kalapácsvetés egy vagy két fordulattal könnyített vagy kiegészítő szerekkel <p>Fogalmak</p> <p>álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>
<p>Torna jellegű feladatmegoldások</p> <p>20 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására; – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a torna, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni. <p>Feladatok, ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása – A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségszintre emelése és gyakorlása – Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan – A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése – A segítségadás készségszintű alkalmazása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése

- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
 - A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
 - Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk)
 - A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
 - **Talajon:**
 - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
 - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
 - Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok)
 - Fellendülés kézállásba
 - Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
 - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
 - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
 - Vetődések, átguggolások, átterpesztések
 - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
 - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
 - **Ugrószekevényen:**
 - Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével
- Lányoknak:**
- **Gerendán:**
 - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetben át fel- és leugrás
 - Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
 - Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
 - Fordulatok állásban, guggolásban
 - Tarkóállási kísérletek segítséggel
 - Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés
 - Leugrások feladatokkal
 - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok

	<p><u>Fiúknak:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyűrűn: <ul style="list-style-type: none"> ● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe ● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás ● Vállátfordulás előre ● Húzódás-tolódás támaszba ● Lendület előre támaszba, segítséggel - Korláton: <ul style="list-style-type: none"> ● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés ● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben ● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés ● Lendület előre támaszba, segítséggel ● Saslendület előre-hátra ● Felkarállás ● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás - Nyújtón: <ul style="list-style-type: none"> ● Alaplendület ● Kelepfelhúzódás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek ● Malomforgás előre ● Billenési kísérletek ● Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás. Nyílugrás <p>Fogalmak</p> <p>billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás</p>
<p>Aerobik (választható)</p> <p>4 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a torna, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat; - önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani <p>Aerobik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása - Az aerobikedés különböző edzésszakaszaihoz tartozó mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása. A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása - Gyakorlatsorok kéziszerral történő végrehajtása - Az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő

	<p>verbális és nonverbális jelzések elsajátítása és felhasználása</p> <ul style="list-style-type: none"> – Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére <p>Fogalmak alaplépések, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>
<p>Sportjátékok</p> <p>25 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza; – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készség szinten alkalmazza; – a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre; – játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi. <p>Feladatok, ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készség szintű elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett – A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához – A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban – Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása – A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez – Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása – Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiakonjainak megismerése – Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása

– **Kézilabda**

- A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során
- A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
- 1-1, 2-1 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
- Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során
- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
- Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban
- A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben

– **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 irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
- Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2 elleni helyzetekben
- Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása
- Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során
- Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös kisjátékokban
- Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal

– **Röplabda**

	<ul style="list-style-type: none"> ● A leütés alaptechnikájának elsajátítása ● A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben ● Távolról érkező labda megjátszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel ● A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete ● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása ● A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében <p>– Labdarúgás</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben ● A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényyszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez ● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva <p>Fogalmak játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék</p>
<p>Testnevelési és népi játékok</p> <p>10 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készség szinten alkalmazza; – játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi – a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre <p>Feladatok, ismeretek</p>

- Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban
- A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával
- Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)
- A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal
- A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok
- A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
- 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása
- Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása
- Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása
- Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása
- A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)

Floorball

- Labda nélküli és labdás technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Labdavezetések, átadások, átvételek készségi szintű alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2)
- Labdatartást fejlesztő játékok
- A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése
- Emberfogásos védekezés és területvédekezés kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Létszámelőnyös, létszámhátrányos és létszámazonos játékok

Fogalmak

	besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás
<p>Önvédelmi és Küzdősportok</p> <p>14 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza. <p>Feladatok, ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva – Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése – Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása – Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása – Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása – Dzsúdógurulás alapttechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra – A grundbirkózás alapttechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban – A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése – Birkózás, grundbirkózás <ul style="list-style-type: none"> ● A grundbirkózás alapttechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban ● A birkózás alapttechnikái, szabályai ● Dulakodás, hídba forgatás, társ felemelése háttal felállásból ● Hídalás kéztámasz nélkül, hídban végzett fordulatok, hídba érkezés, kijövetel a hídból különböző gyakorlatokkal – Dzsúdó

	<ul style="list-style-type: none"> • A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) • Földharcteknikák, rézsútós (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások • A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen <p>Fogalmak</p> <p>fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, , 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés</p>
<p>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</p> <p>8 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. <p>Feladatok, ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása – A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben – A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák) – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervék önálló összeállítása, végrehajtása – A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (<i>futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, ijátszat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás</i>) – Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának

elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése

- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához
- Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

Méta:

Alaptechnikák és alapszabályok elsajátítása, gyakorlása:

Az egyik csapatot az ütők, a másikat pedig a kapók vagy fogók alkotják. A játék során a 60-70 centiméteres ütővel, tulajdonképpen bottal vagy husánggal (métabot, métaütő, kámpa, kampaverő, mángorló) felszerelkezett csapatok tagjai a vonal mögött felsorakoznak. A kapók egyike az ütőknek sorra adogatja (vagy az ütőjátékosok dobják fel maguknak), a rongy-, bőr- vagy nemezlabdát, akik azt a lehető legerősebben és a legtávolabbra igyekeznek elütni a métabottal. Az elütést követő pillanatban az ütő elrohan a tilos helyre, ahol nem lehet a labdával megdobni, és ezt követően – ha a helyzetet úgy méri fel – ugyancsak szaladva igyekszik visszaérni a vonal mögé, ahol csapatának többi tagja várakozik. Mindeközben ha valamelyik fogó elkapja az általa elütött labdát, és még visszaérkezése előtt eltalálja vele a soros ütőt, a két csapat helyet cserél: az ütőkből lesznek a kapók, és fordítva, a kapókból az ütők vagy az éppen futó játékosból fogoly lesz. Ha a fogók egyike még röptében elkapja a labdát, ugyancsak szerepet cserél a két csapat.

Strandröplabda

Tollaslabda, asztalitenisz:

- alapállás, visszaállás
- alap ütőfogás, fonák ütőfogás
- adogatások
- csukló-és alkarmozgás
- tenyeres, fonákütések

Fogalmak

tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	6
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	10
Torna jellegű feladatmegoldások	10+2
Aerobik (választható)	
Sportjátékok	15
Testnevelési és népi játékok	5
Önvédelmi és küzdősportok	8
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	5
Úszás	32
Összes óraszám:	93

Témakörök	FEJLESZTÉSI FELADATOK és ISMERETEK
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció 6 óra	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; – megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja. <p>Feladatok, ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása – A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása – Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása

	<ul style="list-style-type: none"> – A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak – Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása – Relaxációs technikák tudatos alkalmazása – Zenés bemelegítés összeállítása önállóan <p>NETFIT mozgásanyaga (4 fittségi profilban 9 mérés)</p> <p>Fogalmak légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>
<p>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</p> <p>10 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására; – rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja; – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ; – képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni. <p>Feladatok, ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása <p>Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> – Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon – Gyorsfutás: -30m, -60m, -100 m-es távokon – Középtáv futások: -400m, -Cooper-futás (2.000m) <p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> – A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával

	<ul style="list-style-type: none"> – A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával <p>Dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással – Súlylökés versenyszerű lökéssel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával <p>Fogalmak</p> <p>álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>
<p>Torna jellegű feladatmegoldások</p> <p>10 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására; – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a torna, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni. <p>Feladatok, ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségszintre emelése és gyakorlása – Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan – A segítségadás készségszintű alkalmazása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás – Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) – A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

	<ul style="list-style-type: none"> – Talajon: <ul style="list-style-type: none"> • Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel – Ugrószekevényen: <ul style="list-style-type: none"> • Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével <p><u>Lányoknak:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Gerendán: <ul style="list-style-type: none"> • Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok <p><u>Fiúknak:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Gyűrűn: <ul style="list-style-type: none"> • Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok – Korláton: <ul style="list-style-type: none"> • Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok <p>Fogalmak</p> <p>billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás</p>
<p>Aerobik (választható)</p> <p>2 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a torna, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat; – önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni. <p>Aerobik:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére <p>Fogalmak</p> <p>alaplépések, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>
<p>Sportjátékok</p> <p>15 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza; – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza; – a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;

- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

Feladatok, ismeretek

- Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása
 - A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett
 - A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához
 - A játék helyzetnek megfelelő 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban
 - Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása
 - A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játék helyzethez
 - Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játék helyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása
 - Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése
 - Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása
 - Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal
 - Játékvezetés gyakorlása
 - A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- **Kézilabda**
 - 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
 - Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során
 - Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
 - **Kosárlabda**
 - Elzárás-leválás gyakorlása 3-3 elleni helyzetekben
 - Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban

	<ul style="list-style-type: none"> ● Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során ● Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása ● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal <p>– Röplabda</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete ● Forgácsszabály önálló és tudatos alkalmazása ● A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében <p>– Labdarúgás</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a mérkőzésjátékokban ● A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során <p>Fogalmak játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos játék, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék</p>
<p>Testnevelési és népi játékok</p> <p>5 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatói szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készség szinten alkalmazza; – játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi – a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre. <p>Feladatok, ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszer bekapcsolásával – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)

	<ul style="list-style-type: none"> – A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Turul: Alapvető szabályok elsajátítása, sportági technikák gyakorlása. Nyitások, ütések – Méta: Alaptechnikák és alapszabályok elsajátítása, gyakorlása – Floorball <p>Fogalmak besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás</p>
<p>Önvédelmi és Küzdősportok</p> <p>8 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza. <p>Birkózás, grundbirkózás Társas küzdőgyakorlatok felhasználásával a kondicionális képességek (erő,gyorsaság) speciális fejlesztése. A 9-11. évfolyamon tanult elemek felhasználásával birkózás, folyamatos küzdelem. Versenyek.</p> <p>Dzsúdó A 9-11. évfolyamon tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Páros küzdelmek a versenyszabályok szerint.</p> <p>Fogalmak fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás</p>
<p>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</p> <p>5 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

	<p>Feladatok, ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben – A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák) – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata – A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása – A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához – Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában – Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása <p>-Méta, -Strandröplabda, -tollaslabda, -asztalitenisz</p> <p>Fogalmak tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra</p>
<p>Úszás 32 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségszinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségszinten úszik, a természetes vizekben is; – önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére; – önállóan, de tanári ellenőrzés mellett végez számára megfelelő uszodai tevékenységet. <p>Feladatok, ismeretek</p> <ul style="list-style-type: none"> – A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő és egészségkárosító tényezőinek tudatában beavatkozási stratégiák tudatos alkalmazása – Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése

- A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása
- A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámozás stb.)
- Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készségszintre emelése
- A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
- Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása
- A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása
- A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése
- Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően
- Aerob állóképesség további fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
- Anaerob állóképesség további fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával
- Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek
- Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
- A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése

Fogalmak

vegyesúszás, versenyszabályok, szauna, wellness

A TANULÓK FIZIKAI ÁLLAPOTÁNAK MÉRÉSÉHEZ SZÜKSÉGES MÓDSZEREK

A közoktatásban tanuló gyermekek fizikai teljesítményének mérésére kidolgozásra kerültek azok a gyakorlatok, amelyek lehetőséget biztosítanak a gyakorlásra, a fizikai állóképesség növelésére. Évi egy alkalommal kerül sor a mérésre a testnevelő tanár segítségével.

Az országosan egységes adatszolgáltatáshoz, a tanulók általános fizikai teherbíró képességének minősítéséhez az aerob kapacitás és az általános testi erő mérésére összeállított motorikus próbákban elért teljesítményt kell mérni és értékelni.

Egészségközpontú fittségmérési- értékelési rendszer:

NETFIT mozgásanyaga (4 fittségi profilban 9 mérés)

1. Testösszetétel és tápláltsági profil

- A testtömegindex- (BMI-) eredmények (testtömeg mérése, testmagasság mérése)
- Testzsírszázalék profil

2. Aerob fittségi (állóképességi) profil

- Állóképességi ingafutás teszt (20 vagy alternatívaként 15 méteres távon)

3. Vázizomzat fittségi profil

- Kézi szorítóerő mérése
- Ütemezett hasizom teszt
- Törzsemelés teszt
- Ütemezett fekvőtámasz teszt
- Helyből távolugrás teszt

4. Hajlékonysági profil

- Hajlékonysági teszt

Értékelés:

A tanuló úgynevezett

- "egészségzónába"

Az egészségsztenderdeknel gyengébb teljesítmények – fittségi profiltól függően – további két zónába:

- "fejlesztés szükséges zónába"

és

- "fokozott fejlesztés szükséges" zónába kerülhetnek a tanulók