

Testnevelés (7-8. évfolyam)

7. évfolyam évi 111 óra (37X3 óra)

8. évfolyam évi 111 óra (37X3 óra)

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 különvlik a koordinációs képzéstől. Ezzel párhuzamosan a motiválás eszközeként a tudatosítás, az ok-okozati összefüggések feltárása, a mindennapi életben történő használhatóság megemlézése 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 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-akarati 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.

7. évfolyam

Évi 111 óra (37X36)

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13 óra
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18 óra
Torna jellegű feladatmegoldások	18 óra
Sportjátékok	26 óra
Testnevelési és népi játékok	12 óra
Önvédelmi és küzdősportok	13 óra
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	11 óra
Összes óraszám:	111 óra

TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
<p>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció (13 óra)</p>	<p>Előzetes tudás, nevelési-fejlesztési célok: A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása. 8–10 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata. A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése.</p> <p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <p>A foglalkoztatási formák módosításához szükséges alakzatváltoztatások (sorakozó, fejlődések, szakadozások, foglalkoztatási forma módosítása utasításra). Egyszerű ellenvonulások (fejlődések és szakadozások ellenvonulásban) járásban és futásban.</p> <p><u>Előkészítés, prevenció:</u> 2-4-8 ütemű szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatok, amelyek egyidejűleg két alapformát is tartalmazhatnak (hajlításban, döntésben fordítás, fordításban döntés stb.). Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző, ellensúlyozó gyakorlatok. Játékos előkészítő gyakorlatok. Képességfejlesztő szergyakorlatok: Pad – játékos utánzó gyakorlatok Zsámoly – sorozatugrások Bordásfal – függeszkedések</p> <p>Szabadgyakorlati alapformájú kéziszer-gyakorlatok: labda, tömötlabda, ugrókötel, súlyzó. Tartásjavító gyakorlatok a gerincoszlop „S” –alakú deformitásának megelőzésére, a lúdtalp kialakulásának kiküszöbölésére.</p> <p>NETFIT mozgásanyaga (4 fittségi profilban 9 mérés) <u>1. Testösszetétel és tápláltsági profil</u> - A testtömegindex- (BMI-) eredmények (testtömeg mérése, testmagasság mérése) - Testzsírszázalék profil <u>2. Aerob fittségi (állóképességi) profil</u></p>

	<p>- Állóképességi ingafutás teszt (20 méteres távon)</p> <p><u>3. Vázizomzat fittségi profil</u></p> <p>- Kézi szorítóerő mérése</p> <p>- Ütmezett hasizom teszt</p> <p>- Törzsemelés teszt</p> <p>- Ütmezett fekvőtámasz teszt</p> <p>- Helyből távolugrás teszt</p> <p><u>4. Hajlékonysági profil</u></p> <p>- Hajlékonysági teszt</p>
<p>Atlétikai jellegű feladatmegoldások (18 óra)</p>	<p>Előzetes tudás, nevelési-fejlesztési célok:</p> <p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.</p> <p>A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.</p> <p>A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.</p> <p>Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.</p> <p>A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.</p> <p>Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.</p> <p>Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p> <p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.</p> <p>Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.</p> <p>Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.</p> <p>A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.</p> <p>Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.</p> <p>A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.</p> <p>A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.</p> <p>Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p> <p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <p>Futásokat, ugrásokat, dobásokat speciálisan előkészítő és célgyakorlatok.</p> <p>Futások, rajtok:</p> <p>A korábban tanult rajtformák pontos, célszerű végrehajtása.</p> <p>Rajtversenyek. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Fokozó futás. Vágtafutás. Futás feladatokkal, futás akadályok felett. Tartós futás iramnehezítésekkel. Futóiskola.</p> <p>Dzsoggolás, szkipelés támaszban, helyben, haladással és kifutással</p> <p>Szökdelések, ugrások:</p> <p>Szökdelő és ugróiskola. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló technikával. Magasugrás nekifutással (átlépő technikával).</p> <p>Dobások:</p> <p>Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- labdával, célba is.</p> <p>Kislabdahajítás távolba és célba. Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármás lépésritmusból. Lökések tömött labdával helyből egy és két kézzel. Játékok, versengések futással, szökdeléssel, dobással kombinálva.</p>

<p>Torna jellegű feladatmegoldások (18 óra)</p>	<p>Előzetes tudás: A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei. Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés. Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p> <p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: Speciális előkészítő és célgyakorlatok:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A karhúzó erő kifejtés célgyakorlatai. (Gumikötél.) 2. A vállból lökés gyakorlatai. (Fekvőtámasz, taps.) 3. Hátdomborítás és testívképzés. 4. Medencerögzítés célgyakorlatai. (Talicskázás.) 5. Csípőhajlítás, -nyújtás. (Tarkóállásban lábmozgások.) 6. Az elrugaszkodás gyakorlatai. (Szer átugrása.) 7. A talajra érkezés technikája. (Szerről leugrás.) <p>Gurulással és gördüléssel kombinált testnevelési játékok. („kígyó vedlés”, „hármás fonás”, „ördög szekér”)</p> <p>Talaj: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat.</p> <p>Szekrényugrás:</p>
--	--

	<p>Ugrószekevény szélteben (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4 rész): guggolóátugrás. Ugrószekevény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4 rész): gurulóátfordulás a szekevényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p>Függésgyakorlatok: Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélén/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélén (fiúknak).</p> <p>Gyűrű: <u>Magas gyűrű</u> (fiúknak): Felugrás függésbe – alaplendület; Függésben lendület előre, hátra, lendület előre zsugorlefüggésbe; Lebegőfüggés, átfordulás fészekbe; Lebegőfüggés, ereszkedés hátsó függésbe; Hátsófüggésből emelés lebegő-függésbe; Lebegőfüggésből lendület hátra; Homorított leugrás hátra, lendületből. <u>Érintő magas gyűrű</u> (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás. <i>Egyensúlyozó gyakorlatok:</i> Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármás lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak) <i>Lengetések:</i> oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura. <i>Kötéláthajtások:</i> egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. <i>Kombinációk:</i> oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahatással. <i>Fordulatok:</i> 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahatás előre a láb alatt.</p>
<p>Sportjátékok (26 óra)</p>	<p>Előzetes tudás: A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és</p>

	<p>elfogadása. A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p>
Kézilabda	<p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása.</p> <p>Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése.</p> <p><i>Taktika:</i> Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés</p>
Kosárlabda	<p>Labda nélküli technikai gyakorlatok: irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.</p> <p>Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). <i>Labdavezetés:</i> Labdavezetés váltott kézzel – mély és magas labdavezetés minden irányban, továbbá tárgyak kikerülésével. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. <i>Kosárra dobások:</i> dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. <i>Átadások, átvételek:</i> kétkezes mellső átadások párokban, pattintva is; kétkezes felső átadások; egykezes labdaátadások labdavezetést követően. Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. <i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék.</p>
Labdarúgás	<p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés. Helyezkedés. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék.</p>
Röplabda	<p><i>Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:</i> Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.</p> <p><i>Kosárérintés változatai:</i> kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába,</p>

	<p>kosárba, különböző magasságú zsinór felett.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás.</i> a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.</i> A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.</p>
<p>Testnevelési és népi játékok (12 óra)</p>	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <p>A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</p> <p>A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetési fogók) a teljes játékeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</p> <p>A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</p> <p>A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</p> <p>Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</p> <p>A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszer bekapcsolásával 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</p> <p>Floorball</p> <p>Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása a játék folyamatában</p> <p>Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása a játékhelyzethez igazodva</p> <p>Labdaátadások társnak palánk segítségével</p> <p>Labdatartást fejlesztő játékok</p> <p>Kapura lövések labdavezetésből</p> <p>Szabad ütések, büntető ütések gyakorlása</p> <p>Kapus alaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése</p>
<p>Önvédelmi, küzdősportok, játékok (13 óra)</p>	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.</p> <p>Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.</p> <p>A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.</p> <p>Néhány egyszerű önvédelmi fogás.</p> <p>A test-test elleni küzdelem.</p> <p>Az érzelmek és az agresszió szabályozása.</p> <p>Mások teljesítményének elismerése.</p> <p>A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai. A</p>

	<p>grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.</p> <p>Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.</p> <p>Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.</p> <p>A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <p>Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés véde, háritása. Egyenes rúgás háritása.</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó</p> <p><i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.</p>
<p>Alternatív környezetben üzhető mozgásformák (11 óra)</p>	<p>Előzetes tudás:</p> <p>Az alternatív környezetben üzhető sportágak alaptechnikái.</p> <p>A tanult sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárás feltételek melletti testmozgás.</p> <p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.</p> <p>A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p> <p>Tollaslabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> -alapállás, visszaállás -alap ütőfogás, fonák ütőfogás -adogatások -csukló-és alkarmozgás -tenyeres, fonákütések <p>Asztalitenisz</p> <p>Strandröplabda</p>

Szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata

Várméta:

A vármétát két, egyenként legalább 11, legfeljebb 15 (11 mezőnyjátékos és legfeljebb 4 csere) fős csapat játssza ütővel és labdával a métapályán. Egy mérkőzés például 2x20 percig tart, a csapatok a félidőben helyet (és szerepet) cserélnek. A győzelmet az a csapat szerzi meg, amelyik több pontot gyűjtött. Pontot (büntetéseket kivéve) csak az ütők csapata szerezhethet!

A játék alapfogalmainak megismerése:

Csapatok: – Ütők csapata
– Elkapók csapata

Ütőjátékos: az ütők csapatának tagja. Akkor válik valaki ütőjátékosná, ha lepuszilta a labdát. Akkor szűnik meg ütőjátékosnak lenni, ha: vagy egyik lábával (szándékosan vagy véletlenül) átlépi a métavonalat, vagy ütője (a lepuszítás után) hozzáért a labdához (akár súrolva is). Innentől kezdve hívjuk a játékost futójátékosnak. Az ütőjátékos feladata, hogy a labdát az ütővel a métapályára üsse. (Lehetőleg minél messzebbre, az elkapóktól távolra, de a pályán belülre.)

Futójátékosná válik egy ütőjátékos, ha: vagy (egyik lábával) átlépte a métavonalat (szándékosan vagy véletlenül), vagy ütőjével (akár csak súrolva) hozzáért a labdához. Egy játékos mindaddig futójátékos, amíg körbe nem futotta a várakat (minden egyes várat megérintve) és vissza nem ért a métavonalon túlra, vagy addig, amíg börtönbe nem kerül. (Futójátékosná csak ütőjátékos válhat!!)

Feldobó: az elkapók csapatának tagja. Az ütők térfelén helyezkedik el. Feladata, hogy a labdát feldobja az ütőjátékosnak, legjobb tudása szerint teljesítve annak a dobásra vonatkozó összes kérését.(!!) Másik feladata, hogy a hozzá visszadobott labdát (lásd: elkapók) a métavonalra téve „ÁLLJ” -t kiáltson, ezzel lezárva a lepuszítással elkezdett kört.

Elkapók: az elkapók csapatának tagjai. Az elkapók térfelén helyezkednek el. (Állhatnak az oldalvonalakon kívülre is.) Feladatuk, hogy a labdát visszajuttassák a feldobóhoz.

Börtönbe kerül az a futójátékos, aki az elkapók térfelén az „ÁLLJ” elhangzásakor nem fogja (a kezével) valamelyik várat, és mindaddig ott is marad, amíg egy csapattársa a saját ütésének körében vissza nem ér az ütők térfelére. (lásd: Hazafutás)

Hazafutásnak hívjuk azt, amikor egy futójátékos a saját ütésének körében visszaér az ütők térfelére, a métavonal mögé.

Kör: egy kör a lepuszítástól kezdődik, és az „ÁLLJ!” elhangzásáig tart.

Lepuszítás: az ütőjátékos a kezében tartott ütővel megérinti a feldobó kezében lévő labdát, ezzel jelzik, hogy egymásra figyelnek. Minden feldobás előtt, (és minden „ÁLLJ!” után) kötelező, minden kör a lepuszítással kezdődik.

Próbálkozásnak az számít, ha feldobták az ütőjátékosnak a labdát.

Ütés: ha a lepuszítás után a földobott labdát az ütővel érinti az ütőjátékos. „ÁLLJ!”: a feldobó kiáltja, amikor a labdát a métavonalra teszi.

Ijesztés: amikor a feldobó úgy tesz, mintha feldobná a labdát (de mégsem teszi). (Ilyenkor sok futójátékos kiugrik a várból, hogy időt nyerjen, őket így kiejtheti a feldobó.)

Érvényes ütés: ha a labda az ütés után a métapályán ér földet.

Érvénytelen ütés: ha vagy az elkapók elkapják az elütött labdát a földet érés előtt, vagy nem a métapályán ér földet az elütött labda (HOMÁLY).

Métapálya: métavonal és a két oldalvonal közötti terület, beleértve a

	<p>méta- és oldalvonalat is. A pálya a negyedik (hosszanti) irányban nyitott. (Elvileg végtelen hosszú.) Pontlevonás: nem a büntetett csapattól vonjuk le, hanem az ellenfélnek adjuk a pontot. <i>A játék menetének tisztázása:</i> A csapatok elfoglalják a kijelölt helyüket, az ütők csapatának egyik tagja (ütővel a kezében) elhelyezkedik a métavonal közepénél, vele szembe áll (jobb vagy baloldalra, az ütő kívánsága szerint) a feldobó. Az ütőjátékos elmondja a dobással kapcsolatos kéréseit, majd lepuszilja a labdát, és a dobás után elüti a labdát. Ezután választhat: ha az ütés (jól) sikerült, kifut a pályára, és a várak vonalát követve (minden várat kézzel megérintve) körbefutja a pályát, majd visszaérkezik a métavonal mögé. (Természetesen az ütőt nem viszi magával, hanem még a vonal mögött a földre teszi.) Ha az ütés nem sikerült (jól), várhat a következő lehetőségre, de helyét (és ütőjét) át kell adnia a soron következőnek. Ha a feldobott labdát nem találta el, (vagy nem is próbálta eltalálni) akkor még két dobást kérhet, ezután mindenképpen átadja a helyét. Közben a pályára kiütött labdát az elkapók megpróbálják minél hamarabb visszajuttatni a feldobóhoz, aki a labdát visszakapva és azt a métavonalra téve „ÁLLJ!” -t kiált. Az a futójátékos, aki az „ÁLLJ!” elhangzásakor az elkapók térfelén nem valamelyik várban tartózkodott, börtönbe kerül. Az ütés után a következő ütőjátékos áll a métavonalhoz, és így tovább, amíg le nem telik a 20 perc, vagy el nem fogynak az ütőjátékosok.</p>
--	---

Fogalmak:

Ellenvonulás, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet, adogató, felső egyenes nyitás, feladás, 1:1, 2:2 elleni játék, ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, önszöktetés, átlövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás, átadócsel, rúgócsel, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas lépésritmus, vetés, aktív és passzív mozgatórendszer, futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, guggolóátugrás, homorított leugrás, ugrókötel-gyakorlat, statikus nyújtás.

A továbbhaladás feltételei

Az atlétikai mozgások megközelítően helyes technikai végrehajtása. A tornagyakorlat-elemek összekötésének biztonsága. Labdajátékokban a csapattársakkal való együttműködésre törekvés. Küzdeni tudás és sportszerűség.

8. évfolyam

Évi 111 óra (37X36)

Alkalmazott tevékenységformák

Az előző évfolyamokon tanult rendgyakorlatok pontos és gyors végrehajtása, az utasítások fegyelmezett követése. Versenyek, mérkőzések szervezői és rendezői feladatainak ellátása. A sokoldalú előkészítésre és a prevencióra alkalmas gyakorlatok (részben) önálló végzése, az ismétlésszám és az intenzitás növelésével azok hatásfokának emelése, az alapvető fizikai képességek önmagukhoz mért optimális fejlesztése. Az atlétikai mozgások helyes technikai végrehajtása, görcsös erőlködés nélküli vágtafutás, valamint kitartó futás 10-12 percig, a futás távját fokozatosan növelve. Energikus elugrás, tényerő légmunka az ugrásoknál. A hajításnál és a lökésnél a lendületszerzés és a kidobás harmonikus összekapcsolása. Tornában a talajon, illetve a támasz- és függőszeren a tanult

mozgáselemekből összeállított gyakorlatok, valamint lendületesen, biztonságos talajra érkezéssel végrehajtott támaszugrások végzése.

Labdajátékokban a legáltalánosabb támadási és védekezési megoldások ismeretének birtokában a választott játék(ok) aktív és élményszerű játszása. Sportszerű küzdelem az oktató sportág (önvédelmi, illetve küzdősport) szabályainak betartásával. A szabadban végzett mozgásos tevékenységek (játékok) végzése.

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	13 óra
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	18 óra
Torna jellegű feladatmegoldások	18 óra
Sportjátékok	26 óra
Testnevelési és népi játékok	12 óra
Önvédelmi és küzdősportok	13 óra
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	11 óra
Összesen:	111 óra

TÉMAKÖRÖK	TARTALMAK
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció (13 óra)	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: 7 évfolyamon tanult rendgyakorlatok teljes köre. Állások, testfordulatok, alakzatok (oszlop, vonal), alakzatváltoztatások, nyitódás, zárkózás, fejlődés, szakadozás. Menet megindítása, megállítása, menetelés. A menet irányának változtatása járás közben, futás közben. Egyszerű ellenvonulások (fejlődések és szakadozások ellenvonulásban) járásban és futásban. Egyes oszlopból ellenvonulás kettős oszlopba. Kettős oszlopból ellenvonulás négyes oszlopba. Oszlopok számának csökkentése fordított ellenvonulással. Foglalkoztatási formák megszervezése. Csapatok alakítása, játékrend megszervezése.</p> <p><u>Prevenció, relaxáció:</u> Határozott formájú együttes gimnasztika tanári és esetenként tanulói irányítással. /általános és sokoldalú előkészítés/. Kéziszer gyakorlatok: Súlyzó (1-2 kg), labda, tömött labda, (1-2 kg), ugróköté, karika. Társas gyakorlatok: Húzások, tolások, emelések, lazítások párokban. Szergyakorlatok: pad, bordásfal, zsámoly. Testtartást javító gyakorlatok:</p>

	<p>1. A lábboltozat süllyedése ellen ható gyakorlatok. 2. A lábboltozat erősítésére ható gyakorlatok. 3. A lordosis, kyphosis, scoliosis ellen ható gyakorlatok</p> <p>NETFIT mozgásanyaga (4 fittségi profilban 9 mérés)</p> <p><u>1. Testösszetétel és tápláltsági profil</u> - A testtömegindex- (BMI-) eredmények (testtömeg mérése, testmagasság mérése) - Testzsírszázalék profil</p> <p><u>2. Aerob fittségi (állóképességi) profil</u> - Állóképességi ingafutás teszt (20 méteres távon)</p> <p><u>3. Vázizomzat fittségi profil</u> - Kézi szorítóerő mérése - Ütemezett hasizom teszt - Törzsemelés teszt - Ütemezett fekvőtámasz teszt - Helyből távolugrás teszt</p> <p><u>4. Hajlékonysági profil</u> - Hajlékonysági teszt</p> <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> - megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat; - a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat; <p>a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet</p>
<p>Atlétikai jellegű feladatmegoldások (18 óra)</p>	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <p>Futások, rajtok: Eredményes rajtvégrehajtás feladathelyzetben. Térdelőrajt rajtgepről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Fokozó futás, vágtafutás. Futás nehezítésekkel (terep, akadály). Tartós futás a táv növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással.</p> <p>Szökdelések, ugrások: Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.</p> <p>Dobások Dobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött-labdával, célba is. Kislabdahajtás helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból. Súlylökés helyből és becsúszással tömött labdával. Vetések tömött labdával, két kézzel, mindkét oldalra. Játékok, versengések futással, szökdeléssel és dobással kombinálva.</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készség szinten használja; - ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás

	<p>kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</p> <ul style="list-style-type: none"> – tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.
<p>Torna jellegű feladatmegoldások (18 óra)</p>	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: <i>Speciális előkészítő és célgyakorlatok:</i> Gurulással és gördüléssel kombinált testnevelési játékok, mint a 7. évfolyamon. A karhúzó erő kifejtés célgyakorlatai: Gumikötéssel végzett gyakorlatok. Vállból lökés gyakorlatai. Bordásfalnál, talajon végzett gyakorlatok. Fekvőtámaszban taps. (nyújtott karral kell végrehajtani!) Hátdomborítás és testívképzés: Bordásfalnál, talajon végzett gyakorlatok. Medencerögzítés célgyakorlatai: Talicskázás. Csípőhajlítás, nyújtás. Tarkóállásban, függeszkedésben lábmozgások. Az elrugaszkodás gyakorlatai. Szerek átugrása. A talajra érkezés technikája. Mélybeugrások.</p> <p>Talaj: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból sérülést nem okozó tárgyon át (összetekert szőnyeg, szőnyeggel letakart zsámoly) és fekvő, térdelő társon át (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak).</p> <p>Korlát: Támlázás két emelt, párhuzamos padon előre, hátra. Támlázás korláton. Alaplengés felkarfüggésben és támaszban korláton (fiúknak).</p> <p>Szekerényugrás: Ugrószekerény szélében (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak: 4–5 rész): guggolóátugrás. Ugrószekerény hosszában (lányoknak: 3–4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekerényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.</p> <p>Függésgyakorlatok: Akadályok leküzdése függésgyakorlatokkal. Mászás kötél/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötél (fiúknak).</p> <p>Gyűrű Az előző évben tanult gyakorlat végrehajtása magasabb szinten. Alaplendület;</p>

	<p>Zsugor lebegőfüggés; Lefüggés; Hátsó lefüggés; Homorított leugrás. Összefüggő gyűrűgyakorlat. Egyensúlyozó gyakorlatok: Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal. Érintőjárás; hármás lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére. <p>Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak) Lengetések: oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura. Kötéláthajtások: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélahajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával. <i>Kombinációk:</i> oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötélahajtás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélahajtással. <i>Fordulatok:</i> 2x180° fordulat (egy oldallengetés közben 180° fordulat, majd kötélahajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180° fordulat majd kötélahajtás előre a láb alatt.</p>
<p>Sportjátékok (26 óra)</p>	<p>Előzetes tudás: Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek</p>

	<p>elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása. A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja; – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.
Kézilabda	<p><i>A 7. osztályban tanultak alkalmazása és azok kiegészítése a következő gyakorlatokkal:</i> <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> Lábmunka csiszolása. Indulócserek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Test mögötti átadások. Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel. Ejtés. <i>Kapusmunka:</i> Védés kézzel, lábbal. 7 méteres véde. <i>Taktika:</i> Csapatrészes- és csapattaktika: 1:1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés.</p>
Kosárlabda	<p><i>A 7. osztályban tanultak alkalmazása és azok kiegészítése a következő gyakorlatokkal:</i> <i>Labdavezetés:</i> Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. <i>Kosárra dobások:</i> Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. <i>Átadások, átvételek:</i> Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármás-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban. <i>Taktikai gyakorlatok:</i> Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben. <i>Játékelemek alkalmazása:</i> Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.</p>
Labdarúgás	<p><i>A 7. osztályban tanultak alkalmazása és azok kiegészítése a következő gyakorlatokkal:</i> <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdahúzogató, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten</p>

	<p>növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés felugrással. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> „Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Emberfogás poszt szerint. Váltás védelemben. 4:2 elleni játék.</p>
Röplabda	<p><i>A 7. osztályban tanultak alkalmazása és azok kiegészítése a következő gyakorlatokkal:</i></p> <p><i>Egyenes leütés:</i> a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok.</i> Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.</p>
Testnevelési és népi játékok (12 óra)	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <p>A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</p> <p>A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</p> <p>A játékteret igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</p> <p>A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</p> <p>Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</p> <p>A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkénszerű bekapcsolásával 1-2 elleni játékteret kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</p> <p>Floorball</p> <p>Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása a játékteret igazodva</p> <p>Labdaátadások társnak palánk segítségével</p> <p>Labdatartást fejlesztő játékok</p> <p>Kapura lövések labdavezetésből</p> <p>Szabad ütések, büntető ütések gyakorlása</p> <p>Kapus alaphelyzet kialakítása, kapura lött labdák védése</p> <p>Csereszituációk gyakorlása</p> <p>2-2, 3-2, 3-3 elleni kisjátékok a támadó játékosok együttműködése és a védőjátékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása</p> <p>Létszámazonos kisjátékok a módosított szabályok szerint</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-</p>

	<p>oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajttechnikákat 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. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.
<p>Önvédelmi és küzdősportok (13 óra)</p>	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek:</p> <p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai. Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem. Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése. A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai. A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása. Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása. Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p> <p>Önvédelem, önvédelmi fogások</p> <p>Szabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védeke, háritása. Egyenes rúgás háritása. Védeke után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés háritása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás).</p> <p>Grundbirkózás</p> <p>Emelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.</p> <p>Dzsúdó</p> <p><i>Különböző eséstechnikák</i> tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.</p> <p><i>Új elemek tanulása: Földharc technikák:</i> leszorítás technikák ismerete. Rézsútós/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan. <i>Dobás technikák:</i> Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei.</p>

	<p>Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi). <i>Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:</i> nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás. <i>Állás küzdelem (dzsúdó):</i> Tanult dobásokkal történő állasküzdelem. A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – egészséges versenyszellemmel rendelkezik, és tanári irányítás vagy ellenőrzés mellett képes a játékvezetésre. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, védekeket és ellentámadásokat.
<p>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák (11 óra)</p>	<p>Fejlesztési feladatok és ismeretek: Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A mostoha időjárás feltételek melletti testmozgás. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>Tollaslabda: -alapállás, visszaállás -alap ütőfogás, fonák ütőfogás -adogatások -csukló-és alkarmozgás -tenyeres, fonákütések</p> <p>Asztalitenisz Strandröplabda Szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata</p> <p>Várméta: A hetedik osztályban megismert fogalmak és játékszabály ismeretének tovább fejlesztése. Az elkapó és ütő játékosok csapatjátékának taktikai és technikai fejlesztése.</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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

Fogalmak:

Funkcionális gyakorlat, edzettség, autogén tréning, progresszív relaxáció, „Félaktív”, aktív védő, egyenes leütés, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, esés-tompítás, bevetődéses-bedőléses lövés, labda toppolás, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, ötös lépésritmus, vágtagyorsaság, vetődés, vándormászás, felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi).

A továbbhaladás feltételei

Rendgyakorlatoknál a kapott utasítások fegyelmezett végrehajtása. A sokoldalú előkészítő és prevenciós gyakorlatok hatásainak életkornak megfelelő ismerete és azok helyes végrehajtása. Az atlétikai mozgások összerendezett, önmagukhoz mérten javuló eredményességű bemutatása. A tornagyakorlatok biztonságos végzése helyes testtartásra törekvéssel. Alapvető labdakezelési ismeretek birtoklása, a játékhelyzetekhez való alkalmazkodás. Önvédelem, A mozgáskultúra fejlesztésével kapcsolatos feladatok: A kondicionális és koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése. Mozgáskészségek megfelelő szintű kialakítása. A játék- és sporttevékenységekhez és azok üzéséhez kapcsolódó ismeretek bővítése. Mozgáskommunikáció. Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása.