

## Testnevelés (9-10. évfolyam)

**9. évfolyam évi 111 óra (37X3 óra)**

**10. évfolyam évi 111 óra (37X3 óra)**

A pubertáskor viharos évei és annak fokozatos lecsengése tehető erre az időszakra. A 9. évfolyamba lépve a fiúk egy jelentős növekedési szakaszban vannak, melynek során koordinációs képességeik átmeneti visszaesése folyamatosan megszűnik. A tanulók között biológiai fejlettségük tekintetében jelentős eltérések tapasztalhatók, ami fokozott odafigyelést, gondos tervezést és differenciált terhelésadagolást igényel a pedagógus részéről. A lányok 7–8. évfolyamban elkezdődött testösszetétel-változási szakasza tovább folytatódik. Az egészségorientált képességösszetevők közül az aerob állóképesség fejlődése az előző évekhez hasonlóan sok tanulónál megtorpanást mutat, melynek befolyásoló tényezője a testalkati átrendeződés és a motivációs bázis jelentős átalakulása. Itt hangsúlyossá válik a kognitív folyamatok szabályozó szerepe a rendszeres mozgás kialakításában. A nyílt jellegű mozgásformák iránti – a szituációkhoz kötött és a személyiségvonást érintő – érdeklődés csökken, viszont a hatékony pedagógiai folyamatok eredményeként a különböző mozgásformák összetett hatásainak elérésére irányuló autonóm külső motiváció növekszik, mely idővel belső hajtóerővé válhat. A belépő tevékenységként ezen iskolafokon megjelenő ritmikus gimnasztika és az aerobik jól illeszkedik a leányok megváltozott érdeklődéséhez. Az eredményesség, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítása tekintetében a teljes középfokú nevelési-oktatási időszakban kulcsfontosságú tényezővé válnak a kortársak visszajelzései.

A sportjátékok oktatása terén nagy kihívást jelent a tanulók eltérő általános iskolai előképzettségének összehangolása; oktatásmódszertani szempontból fokozott jelentőséget kap a társtanítás, társtutorálás. Az előző években kialakított sokoldalú, széleskörű mozgásműveltség az eltérő sportágspecifikus tudástartalmak problematikáját hatékonyan képes feloldani. A cél elsősorban a fair play szabályai melletti folyamatos játék kialakítása, melynek során fokozatosan formálódik a tanulók önszabályozó képessége. A tanulók egyre inkább felismerik a sportjátékok rekreációs célú, a szabadidő hasznos eltöltését szolgáló lehetőségeit.

Serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének.

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

### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzéshez, a sportoláshoz kívánatosnak tartott jellemzőknek megfelelően (fegyelmезetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatíván és kezdeményezően) törekszik végrehajtani az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;
- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

## MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

## VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

## PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

## EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

9. évfolyam

Évi 111 óra (37X3 óra)

### A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	8
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	15
Torna jellegű feladatmegoldások	13+3
Aerobik (választható)	
Sportjátékok	20
Testnevelési és népi játékok	6
Önvédelmi és küzdősportok	7
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	7
Úszás	32
Összes óraszám:	<b>111</b>

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

	<p><b>Fogalmak</b> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>
<p><b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b></p> <p><b>15 óra</b></p>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;</li> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;</li> <li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li> <li>– belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;</li> <li>– képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</li> </ul> <p><b>Feladatok, ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</li> <li>– Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitásónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása</li> <li>– Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel</li> <li>– Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel</li> <li>– Az atlétika sportágtörténetének, világcúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> </ul> <p><b>Futások</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)</li> <li>● Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra</li> <li>● Gyorsfutás: -30m, -60m, -100 m-es távokon</li> <li>● Középtáv futások: -400m, -Cooper-futás (2.000m)</li> </ul>

	<p><b>Ugrások</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)</li> <li>• Hasmánt, átlépő felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre</li> <li>• Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre.</li> </ul> <p><b>Dobások</b> (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel</li> <li>• Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból célra és távolságra.</li> <li>• Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással.</li> <li>• Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással.</li> </ul> <p><b>Fogalmak</b></p> <p>álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>
<p><b>Torna jellegű feladatmegoldások</b></p> <p><b>13 óra</b></p>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;</li> <li>– belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</li> <li>– a torna, aerobik jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li> </ul>

**Feladatok, ismeretek**

- A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása
- A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan
- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás
- A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése
- A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása
- A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok); függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk)
- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel
- **Talajon:**
  - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
  - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
  - Fellendülés kézállásba
  - Kézenátfordulás oldalra, megközelítőleg nyújtott testtel, tarkóbillenés segítséggel
  - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
  - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
- **Ugrószekevényen:**
  - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
  - Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés
  - Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpeszátugrás

**Lányoknak:**

- **Gerendán:**
  - Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; támaszhelyzeten át fel- és leugrás
  - Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Járások előre, utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel</li> <li>● Fordulatok állásban</li> <li>● Leugrások</li> <li>● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li> </ul> <p><b><u>Fiúknak:</u></b></p> <p>– <b>Gyűrűn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe</li> <li>● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás</li> </ul> <p>– <b>Korláton:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, lebegőtámasz, felkarlebegőtámasz)</li> <li>● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben</li> <li>● Támlázás, terpeszpedzés</li> <li>● Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe</li> <li>● Vetődési leugrás</li> </ul> <p>– <b>Nyújtón:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alaplendület</li> <li>● Kelepfelhúzó támaszba</li> <li>● Támaszból ellendülés és homorított leugrás.</li> </ul> <p><b>Fogalmak</b></p> <p>kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, vetődési leugrás, fekvőfüggés, kelepfelhúzó</p>
<p><b>Aerobik (választható)</b></p> <p><b>3 óra</b></p>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a torna, aerobik jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat;</li> <li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li> </ul> <p><b>Aerobik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</li> <li>– Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</li> <li>– szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</li> </ul>

	<p><b>Fogalmak</b>  alaplépések, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>
<p><b>Sportjátékok</b>   <b>20 óra</b></p>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;</li> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.</li> </ul> <p><b>Feladatok, ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</li> <li>– A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett</li> <li>– A nagyobb létszámú (5–7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése</li> <li>– A sportjátékokban az 1-1, 2-1 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása</li> <li>– A játékhelyzetnek megfelelő 1-1, 2-1 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban</li> <li>– Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása</li> <li>– A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez</li> <li>– Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása</li> <li>– Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</li> <li>– Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása</li> <li>– Szabályok tudatos alkalmazása</li> <li>– A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel</li> </ul>



– **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 egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
- 1-1, 2-1 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása)
- Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív védőjátékos ellen
- Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben
- 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 hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban
- Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- Együtemű megállásból tempódobás gyakorlása
- Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív védő játékos jelenlétében
- A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal

– **Röplabda**

- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
- Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</li> <li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li> <li>● A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében</li> <li>● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal</li> </ul> <p>– <b>Labdarúgás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben</li> <li>● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával</li> </ul> <p><b>Fogalmak</b></p> <p>játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés</p>
<p><b>Testnevelési és népi játékok</b></p> <p><b>6 óra</b></p>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;</li> <li>– játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;</li> <li>– a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.</li> </ul> <p><b>Feladatok, ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</li> <li>– A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</li> </ul>

- Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváloztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A játék helyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)
- 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
- 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 védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása
- Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban
- 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 technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváloztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal
- Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Mozgások passzív védő elleni palánkra ütött labdával
- Labdatartást fejlesztő játékok
- Kapura lövések labdavezetésből
- Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban
- Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése
- Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban
- Emberfogásos védekezés kialakítása

	<p><b>Fogalmak</b> szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p>
<p><b>Önvédelmi és Küzdősportok</b></p> <p><b>7 óra</b></p>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.</li> </ul> <p><b>Feladatok, ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</li> <li>– Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</li> <li>– Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése</li> <li>– A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő, páros jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</li> <li>– Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok</li> <li>– Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel</li> <li>– Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával</li> <li>– Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok</li> <li>– A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása</li> <li>– A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</li> <li>– A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása</li> <li>– Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása</li> <li>– Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása</li> <li>– Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása</li> <li>– Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra</li> <li>– A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Birkózás, grundbirkózás</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban</li> <li>• A birkózás alaptechnikái, szabályai</li> </ul> </li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Dzsúdó</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li> <li>• Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Fogalmak</b></p> <p>fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás</p>
<p><b>Alternatív környezetben üzhető mozgásformák</b></p> <p><b>7 óra</b></p>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul> <p><b>Feladatok, ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák megismerése</li> <li>– A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben</li> <li>– A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében</li> </ul>

- Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készség szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák)
- Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata.
- A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás)
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

### **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 husáanggal (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
- tenyeres, fonákütések

### **Fogalmak**

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor

Úszás

32 óra

### **Tanulási eredmények**

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

- a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségszinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- 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.

### **Feladatok, ismeretek**

- Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása
- A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő hatásaival és egészségügyi kockázataival összefüggő ismeretanyag elmélyítése
- 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, hullámváz stb.)
- Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek elsajátítása. Vízből mentés gyakorlása passzív társsal
- A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása
- A 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 fejlesztése az úszás ritmusának alakításával
- Anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával
- Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek
- Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése

### **Fogalmak**

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás

**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:	<b>111</b>

Témakörök	FEJLESZTÉSI FELADATOK és ISMERETEK
<b>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció</b>  <b>10 óra</b>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– belső igénytől vezérelve rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat;</li> <li>– megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja..</li> </ul> <p><b>Feladatok, ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése, azok önálló végrehajtása</li> <li>– 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése</li> <li>– Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</li> <li>– Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</li> <li>– Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szerygyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</li> <li>– A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása</li> <li>– A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása</li> <li>– A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, azok alkalmazása</li> <li>– Légzőgyakorlatok végrehajtása</li> <li>– A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása</li> <li>– Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal</li> <li>– A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak</li> <li>– A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása</li> <li>– Relaxációs technikák tudatos alkalmazása</li> <li>– Zenés bemelegítés összeállítása</li> </ul> <p><b>NETFIT mozgásanyaga (4 fittségi profilban 9 mérés)</b></p> <p><b>Fogalmak</b> légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>
<p><b>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</b></p> <p><b>20 óra</b></p>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;</li> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására;</li> <li>– rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;</li> <li>– belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ;</li> <li>– képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.</li> </ul> <p><b>Feladatok, ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</li> <li>– Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása</li> <li>– Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel</li> </ul>

- Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

### **Futások**

- Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással)
- Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen
- Váltóversenyek rövidített távokon
- Gyorsfutás: -30m, -60m, -100 m-es távokon
- Középtáv futások: -400m, -Cooper-futás (2.000m)

### **Ugrások**

- Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon)
- Hasmánt, átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekrény tető, dobbantó). Hasmánt, átlépő és flop magasugrás 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre
- Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító és ollózó technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással
- Ismerkedés a hármasugrás technikájával, elugrások a gödörtől 4-8-mre kijelölt sávból.

### **Dobások** (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező):

- Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel
- Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával
- Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúzással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés és kalapácsvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötel)</li> </ul> <p><b>Fogalmak</b></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><b>Torna jellegű feladatmegoldások</b></p> <p><b>20 óra</b></p>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására;</li> <li>– belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;</li> <li>– a torna, aerobik jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li> </ul> <p><b>Feladatok, ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása</li> <li>– A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</li> <li>– A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése</li> <li>– A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás</li> <li>– A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</li> <li>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</li> <li>– A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás</li> <li>– Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok); függeszekedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk)</li> </ul>

- A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
  - **Talajon:**
    - Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is
    - Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal
    - Emelés fejállásba – kísérletek
    - Fellendülés kézállásba, a kézállás megtartása 1-2 mp-ig
    - Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel
    - Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)
    - Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése
    - Vetődések, átguggolások
    - A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása
    - Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel
  - **Ugrószekevényen:**
    - A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése
    - Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaskodással
    - Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés
    - Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpeszátugrás
- Lányoknak:**
- **Gerendán:**
    - Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás
    - Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások
    - Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel
    - Fordulatok állásban, guggolásban
    - Tarkóállási kísérletek segítséggel
    - Leugrások feladatokkal
    - Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok
- Fiúknak:**
- **Gyűrűn:**
    - Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe
    - Vállátfordulás előre
    - Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Korláton:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés</li> <li>• Alaplendület támaszban és felkarfüggésben</li> <li>• Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés</li> <li>• Felkarállás</li> <li>• Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe</li> <li>• Lendület előre terpeszülésbe</li> <li>• Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás</li> </ul> </li> <li>– <b>Nyújtón:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alaplendület</li> <li>• Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek</li> <li>• Támaszból ellendülés és homorított leugrás. Alugrás.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Fogalmak</b> kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p>
<p><b>Aerobik (választható)</b></p> <p><b>4 óra</b></p>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési- oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a torna, aerobik jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott aerobik mozgásformákat;</li> <li>– önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.</li> </ul> <p><b>Aerobik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése</li> <li>– Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása</li> <li>– szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</li> <li>– Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</li> <li>– Az aerobikedés felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagának elsajátítása</li> </ul> <p><b>Fogalmak</b> alaplépések, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>

## Sportjátékok

25 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.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- 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, alaptaktikai 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 sportjátékokban a 2-2 elleni játékhelyzetek jelentőségének, a hatékony csapatjátékkal történő összefüggéseinek tudatosítása
- A játékhelyzetnek megfelelő 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban
- Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása
- 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) tudatos alkalmazása, gyakorlása
- Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése
- Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása
- Tanári irányítással tanulói szabályalkotás
- Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása)
- A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása

– **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 egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)
- 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, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen
- 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
- Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása
- Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban
- Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve
- Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében
- A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása
- Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal

### – **Röplabda**

- A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző játékhelyzetekben
- A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre
- Távolról érkező labda megjátszása a háléhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel
- Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete
- Forgákszabály önálló és tudatos alkalmazása
- A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében
- 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal

### – **Labdarúgás**

- A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban
- Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben
- A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban
- A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzok hatékony megjátszása időnkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez
- A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával

### **Fogalmak**

játékrendszer, egyéni és csapattaktika, területvédekezés, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgákszabály, alapfelállítás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, alakzatbontás és alakzatépítés, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés



Testnevelési és népi játékok

10 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.

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.

### **Feladatok, ismeretek**

- A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása
- A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése
- Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltogatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása
- A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalon)
- Statikus és dinamikus célterületek 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 időkénszerű 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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban</li> <li>– Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</li> <li>– Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása</li> <li>– A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)</li> </ul> <p><b>Floorball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li> <li>● Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal</li> <li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li> <li>● Mozgások passzív, félaktív, aktív védő elleni palánkra ütött labdával</li> <li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li> <li>● Kapura lövések labdavezetésből nehezített körülmények között</li> <li>● Szabad ütések, büntető ütések kisjátékokban, mérkőzésjátékokban</li> <li>● Kapusalaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése, a kapus és a védő játékosok együttműködése</li> <li>● Csereszituációk kisjátékokban és mérkőzésjátékokban</li> <li>● Emberfogásos védekezés és területvédekezés kialakítása</li> <li>● Létszámazonos kisjátékok a tanulók által alakított szabályok szerint</li> </ul> <p><b>Fogalmak</b> szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</p>
<p><b>Önvédelmi és Küzdősportok</b></p> <p><b>14 óra</b></p>	<p><b><u>Tanulási eredmények</u></b></p> <p><b>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.</li> </ul> <p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza.</li> </ul> <p><b>Feladatok, ismeretek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</li> </ul>

- Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva
- Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése
- A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékletet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával
- Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok
- Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel
- Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával
- Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok
- A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása
- A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása
- A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolasokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása
- Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása
- Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása
- Oldalra esés, terpezállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása
- Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása
- Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpezállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra
- A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
- A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- **Birkózás, grundbirkózás**
  - A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban
  - A birkózás alaptechnikái, szabályai
  - Dulakodás, hídba forgatás, társ felemelése háttal felállásból

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

- Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése
- A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása
- Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása
- Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése

### **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 husáanggal (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 alkarmozgások
- tenyeres, fonákütések

### **Fogalmak**

görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáttortábor

## 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