

Sportosztály testnevelés (11.-12.évfolyam)

11. évfolyam évi 185 óra (37X5óra)

12. évfolyam évi 155 óra (31X5óra)

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

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

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

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

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

- a tanult mozgásformákat alkotó módon, a testedzés és a sportolás minden területén használja;
- a testedzés, a sport személyiségjellemzői mentén (fegyelmezetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan és kezdeményezően) hajtja végre az elsajátított mozgásformákat;
- sporttevékenységében spontán, automatikus forma- és szabálykövető attitűdöt követ;

- nyitott az alapvető és sportágspecifikus mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő felhasználására, végrehajtására.

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

11. évfolyam

Évi 185 óra (37X 5óra)

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	19
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	30
Torna jellegű feladatmegoldások	30
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	46
Testnevelési és népi játékok	20
Önvédelmi és küzdősportok	22
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	18

Témakörök	Fejlesztési feladatok és ismeretek
<p>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció 20 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; – megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja. <p>Rendgyakorlatok, gimnasztika A menet irányának változtatása egyes, kettes stb. oszlopban, járás közben. Testfordulatok járás közben. Fejlődések, szakadozások járás közben. Vonulások, ellenvonulások, keresztező ellenvonulások járás közben. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban Mozgékonyosság, hajlékonyosság fejlesztése statikus és dinamikus szabadtársas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) A vállöv, valamint a csípőízület mozgáshatárát növelő nyújtó, illetve lazító hatású gyakorlatok, passzív lazító gyakorlatok alkalmazása társ segítségével. Az egyes nehezebb elemek elsajátítását biztosító speciális erősítő, lazító jellegű és célgimnasztikai, valamint rávezető gyakorlatok alkalmazása. Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, önálló végrehajtása, vezetése a társaknak.</p> <p>Prevenció, relaxáció Relaxációs technikák tudatos alkalmazása Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben. Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő prevenciós és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez. Erőfejlesztő gyakorlatok: Láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átugrások, szerrel, szereken és lépcsőn egy, illetve páros lábon. Karerő: kötélmászás, függeszkedés, vándorfüggeszkedés.</p>

	<p>A törzsizomzatot erősítő gyakorlatok: szerek és kéziszerek felhasználásával has-, hát- és oldalizom-erősítő gyakorlatok. Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszámoló, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, erőgépek megismerése, alkalmazása. Motoros tesztek lebonyolítása (központi előírás szerint).</p> <p>NETFIT mozgásanyaga</p> <p>(4 fittségi profilban 9 mérés)</p> <p>Fogalmak légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok</p>
<p>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</p> <p>30 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza; – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására; – rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja; – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ; – képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni. <p>Futások</p> <p>A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása. A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése. Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel</p> <p>Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önelló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése.</p>

	<p>A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3–4 lépéses ritmusban. vágtafutás:30m, 60m,100 m-es távokon. 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</p> <p>Ugrások Megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról. <u>Magasugrás</u> flpo-technikával. Magasugróversenyek. <u>Távolugrás</u> a választott technikával (lépő-vagy ollózó technika). A humorító technika jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. A nekifutás távolságának kimérése. Távolugróversenyek. <u>Hármasugrás</u> önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból</p> <p>Dobások <u>Gerelyhajítás</u> és <u>kislabdahajítás</u>: néhány lépésből, majd kimért nekifutásból a gerely-,és a kislabdahajításnak megfelelő végrehajtásra törekvés. Dobóversenyek. <u>Súlylökés</u>: Háttal felállásból becsúszással. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával <u>Diszkoszvetés</u>: Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.</p> <p>Fogalmak álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>
<p>Torna jellegű feladatmegoldások 30 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására; – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag

helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat;

- a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban talajon és ugrószekrényen kötelezően, további 2 tornaszerezen a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szerezen a minimumkövetelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.

Talaj

Tarkóállás, fejjállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, kézenátfordulás oldalt, fejbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás.

5-6 elemből álló összefüggő talajgyakorlat bemutatása összekötő elemekkel

Szekrényugrás

Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével

Fiúk: hosszában (5 rész) guggoló átugrás, terpeszátugrás

Lányok: keresztben (4-5 rész) guggoló átugrás.

Korlát

Támaszban, felkarfüggésben: lendület hátra, fellendülés felkarállásba, támaszba lendülés hátul, terpeszülés, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, ugrás felkarfüggésbe, beterpesztések, terpeszpedzés, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, kanyarlati leugrás, sas lengés előre-hátra, gurulás előre terpeszülésbe

5-6 elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.

Nyújtó

Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek, malomforgás előre, billenési kísérletek, támaszból ellendülés és homorított leugrás, alugrás, nyílugrás

4-5 elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.

Gyűrű

Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás, húzóadás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra,

	<p>4-5 elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Gerenda: Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés. Mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. 5-6 elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása összekötő elemekkel.</p> <p>Felemáskorlát: Függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, leugrás támaszból, nyílugrás 5-6 elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Fogalmak billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás, 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>Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval végzi a kiválasztott ritmikus gimnasztika és/vagy aerobik mozgásformákat; – önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni. <p>Ritmikus gimnasztika: Az előző évben tanult kar-, láb-, és törzsgyakorlatok kombinációi;</p>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - nyitott és szökkenő hármaslépés, - koppantó szökdelés, - keringőlépés 180°-360°-os fordulattal és karmunkával, - fordulatok és forgások, - kézi szerekkel (a felszereltségtől és az eddig használtaktól függően) speciálisan végezhető RG gyakorlatok <p>Kötélgyakorlatok gyakorlása Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélforgatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötéldobások és -elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p>Karikagyakorlatok gyakorlása Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikaforgatások és átadások egyik kézről a másikba test körül és köré, karikadobások és elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban.</p> <p>Labdagyakorlatok gyakorlása Gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések</p> <p>Minimumkövetelmény: 10 -12 elemből álló elemkapcsolat begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35 -45mp.</p> <p>Aerobik: Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30 40 mp). Gyakorlatsorok kéziszerrel történő végrehajtása Aerobik bemutatók az osztályon belül és iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal. Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére</p> <p>Fogalmak alaplépések, lowimpact alaplépés, highimpact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>
<p>Sportjátékok 45 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> Négy választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza;

- önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására.

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.

Kosárlabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:

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.

Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása

Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás.

A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.

Taktikai továbbfejlesztés:

A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása.

Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben

Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).

Kézilabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:

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.

Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során

Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként, kapusmozgások átismétlése.

Taktikai továbbfejlesztés:

1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások,

indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva
Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során
Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások.
A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1–2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen.
Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.

Labdarúgás

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:

A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kispályásokban és a mérkőzésjátékokban

Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kispályásokban és a mérkőzésjátékokban

Változatos kapura lövések, ívelések, rúgásfajták alkalmazás, a labda céltudatos irányításával. Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából. Szöglerúgás, bedobás eredményes technikája, büntetőrúgások különböző távolságból. Gólszerzés különféle testrészrel a szabályok betartása mellett.

Taktikai továbbfejlesztés:

A területszerzéssel történő emberelőnyös kispályásokban az üres passzútvonalak hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez

A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.

A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben. Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.

Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.

Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.

Röplabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:

A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében

A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben

	<p>Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</p> <p>Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.</p> <p>A háló felett érkezt nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.</p> <p>Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.</p> <p>Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.</p> <p><u>Taktikai továbbfejlesztés:</u></p> <p>Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.</p> <p>Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</p> <p>Fogalmak</p> <p>játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék</p>
<p>Testnevelési és népi játékok</p> <p>20 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játék helyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza; – játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi – a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre. <p>Váltó- és sorversenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban – tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó játékok <p>Futó-, fogójátékok</p> <ul style="list-style-type: none"> - védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő játékok

	<p>Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása</p> <p>Előkészítő labdajátékok</p> <ul style="list-style-type: none"> – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása <p>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.</p> <p>Fogalmak besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás,</p>
<p>Önvédelmi és küzdősportok 22 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza. <p>Birkózás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika - Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással - Partner helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben - Dulakodás, hídba forgatás, társ felemelése háttal felállásból. - Hidalás kéztámasz nélkül, hídban végzett fordulatok, hídba érkezés, kijövetel a hídból különböző gyakorlatokkal.

	<p>Dzsúdó:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az indulatok feletti uralom. - Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból. - Alaptechnikái, szabályai. - Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése. - Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások. - Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelő fogás, fojtás). - Támadás elhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai). - A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) - Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások - A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen <p>Fogalmak fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, , 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés</p>
<p>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák 18 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. <p>Szabadtéri kondipark gépeinek, kondicionáló terem</p> <ul style="list-style-type: none"> - tudatos használatuk, egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása - egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása - a gyakorlatok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában

	<p>A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése</p> <ul style="list-style-type: none">- strandröplabda, tollaslabda, asztalitenisz alapvető szabályok elsajátítása, sportági technikák gyakorlása- általános és sportág specifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. <p>Fogalmak tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra,</p>
--	--

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	12
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	22
Torna jellegű feladatmegoldások	22
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	33
Testnevelési és népi játékok	12
Önvédelmi és küzdősportok	12
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	10
Úszás	32
Összes óraszám:	155

Témakörök	Fejlesztési feladatok és ismeretek
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció 12 óra	<p>Tanulási eredmények A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; – megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja. <p>Rendgyakorlatok, gimnasztika Futólépés egyes, kettes stb. oszlopban ütemtartással. Testfordulatok helyben futás és futás közben. Fejlődések, szakadozások futás közben. Vonulások, ellenvonulások, keresztező ellenvonulások futás közben. Mozgékonyosság, hajlékonyosság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal). A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása Kéziszerek – gumikötél, kézisúly, labdák stb. – alkalmazása. 48-64 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p>Prevenció, relaxáció Általános és sportág specifikus bemelegítő mozgásanyag</p>

	<p>feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>A labdajátékhöz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Dinamikus láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átugrások szerek felhasználásával, szerterheléssel is.</p> <p>Karérő: dobások 3, 5 kg-os medicinlabdával a szer súlyának és az ismétlésszámnak a növelésével. Kötélmászás, függeszkedés, vándorfüggeszkedés. Kötélmászó és függeszkedő versenyek.</p> <p>A törzsizomzatot erősítő gyakorlatok szerek és kéziszerek felhasználásával.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.(Motoros tesztek elvégzése).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzuszámoló, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötél, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, togu, jumper, létra, TRX, erőgépek használatával megismerkedés, alkalmazásuk. <p>NETFIT mozgásanyaga</p> <p>(4 fittségi profilban 9 mérés)</p> <p>Fogalmak</p> <p>légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szerygyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszerygyakorlatok</p>
<p>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</p> <p>22 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza; – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására; – rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja; – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a korábbi évfolyamokon elért eredményeihez képest folyamatosan javítja futóteljesítményét, amelyet önmaga is tudatosan nyomon követ; – képes a kiválasztott ugró- és dobótechnikákat az ilyen jellegű játékok, versengések és versenyek közben, az eredményesség érdekében, egyéni sajátosságaihoz formálva hatékonyan alkalmazni.

	<p>Futások: Futóversenyek 60m, 100 m, 400m, 2000m távokon. Rajtversenyek álló- és térdelőrajttal. Csoportban 4x100 m és 4x400m-es váltók alakítása felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel, versenyzés. A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3–4 lépéses ritmusban. Állóképesség fejlesztése: 8-12 perces futásokkal, intervall futásokkal 100- 400m résztávok ismételt lefutása pihenési idő közbeiktatásával.</p> <p>Ugrások: Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével <u>Magasugrás</u> a választott technikával. Gyakorlás, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával. Magasugróversenyek. <u>Távolugrás</u> a választott technikával. Gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával. Távolugróversenyek Hármasugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból</p> <p>Dobások: <u>Kislabda- vagy gerelyhajítás</u> célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással <u>Súlylökés</u> gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával <u>Diszkoszvetés</u> egy vagy másfél fordulattal könnyített vagy kiegészítő szerekkel. A dobószere lökésének helyes iránya, szöge. A technika javítása.</p> <p>Fogalmak álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>
<p>Torna jellegű feladatmegoldások 22 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására; – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű

mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

Talajon és ugrószekrényen kötelezően és 2 tornaszeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyagának tanulása, gyakorlása. Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé.

Talaj:

Kézenátfordulás, fejenátfordulás. A 9-11. évfolyamon tanult elemek változatos összekapcsolásával gyakorlatsor összeállítása, összekötő elemek felhasználásával, összhangba a kétszintű érettségi követelményekkel.

Szekrényugrás:

Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével

Fiúk: hosszában (5 rész) a tanult ugrások gyakorlása.

Lányok: keresztben(4-5 rész) a tanult ugrások gyakorlása.

Korlát:

Beugrás felkarfüggésbe, lendület előretámaszba. Felkarfüggésben lendületelőre, felkar-lebegőtámaszba, billenés támaszba, saslengés előre-hátra

Összefüggő gyakorlatkialakítása a 9-11. osztályban tanult elemek felhasználásával,összhangba a kétszintű érettségi követelményekkel.

Nyújtó:

Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérlet, malomforgás előre, billenési kísérletek, támaszból ellendülés és homorított leugrás, alugrás, nyílugrás

Gyakorlatelemekből egyszerű gyakorlat összeállítása,összhangba a kétszintű érettségi követelményekkel.

Gyűrű:

Vállátfordulás előre

Húzódás-tolódás támaszba

A 9-11. évfolyam anyagának gyakorlása.

Összefüggő gyakorlat bemutatása,összhangba a kétszintű érettségi követelményekkel.

Gerenda:

Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés,leugrások feladatokkal

	<p>A 9-11. évfolyam anyagának gyakorlása. Összefüggő gyakorlat bemutatása, összhangba a kétszintű érettségi követelményekkel.</p> <p>Felemáskorlát: Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe Felugrás támaszba és függésbe Leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás A 9-11. évfolyam anyagának gyakorlása. Összefüggő gyakorlat bemutatása,összhangba a kétszintű érettségi követelményekkel.</p> <p>Fogalmak billenés, nyílugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás</p>
--	--

<p>Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)</p>	<p>Ritmikus gimnasztika A 9–11. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása, a mozgások magasabb szintű végrehajtása Kötél-,labda-és karikagyakorlatok gyakorlása a 9-11.osztályban tanultakkal összhangban. A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése Önállóan összeállított gyakorlat megtanulása zenére, esztétikus és harmonikus végrehajtása</p> <p>Aerobik Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása Az aerobikedés különböző edzésszakaszaihoz tartozó mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása. A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása A 9–11. osztályban begyakorolt,az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30 40 mp). Páros, mikro csoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással (1 perc).</p> <p>Fogalmak</p>
---	---

	<p>alaplépések, lowimpact alaplépés, highimpact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>
<p>Sportjátékok 33 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> Négy választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza; – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza; – a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre; – játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi. <p>Kosárlabda</p> <p><u>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:</u></p> <p>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</p> <p>Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása</p> <p>Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékokban</p> <p>Tempódobás rövid- és hosszúindulással. Cselezés, ritmusváltás, biztonságos</p> <p><u>Taktikai továbbfejlesztés:</u></p> <p>Területvédekezés (2:3), a védőterület felosztása, a védőjátékosok mozgása, helyezkedése a kijelölt területen, területvédekezés elleni játék 1:3:1-es felállásból. A korábban tanult elemek gyakorlása és alkalmazása a játékokban.</p> <p>Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során</p> <p>Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámaazonos kispályásokban</p> <p>Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő</p>

	<p>alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása</p> <p>Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</p> <p>Kézilabda</p> <p><u>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:</u> A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)</p> <p>Kapuralövés szélről és beugrással. Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvésbiztosan végrehajtva</p> <p>Szélsők, átlövők, beállók kapura lövéseinek gyakorlása, alkalmazása rövidebb akciók befejezéseként.</p> <p>A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben</p> <p><u>Taktikai továbbfejlesztés:</u> Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben.</p> <p>Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban</p> <p>A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1–2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen. Védekezés irányítása gyorsindítás esetén.</p> <p>Labdarúgás</p> <p><u>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:</u> A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</p> <p>Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban</p> <p>Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játék helyzetekben</p> <p><u>Taktikai továbbfejlesztés:</u> A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játék helyzetéhez igazítva a folyamatos játék során</p> <p>A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játék helyzetekhez</p>
--	---

	<p>Röplabda <u>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:</u> A leütés alaptechnikájának elsajátítása A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</p> <p><u>Taktikai továbbfejlesztés:</u> Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében</p> <p>Fogalmak játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék</p>
<p>Testnevelési és népi játékok 12 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza; – játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi <p>a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre.</p> <p>Futó-, fogójátékok, előkészítő labdajátékok</p> <ul style="list-style-type: none"> – változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése – önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, 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 oldalvonalon) <p>Turul Alapvető szabályok elsajátítása, sportági technikák gyakorlása Nyitások, ütések.</p>

	<p>Méta Alaptechnikák és alapszabályok elsajátítása, gyakorlása</p> <p>Fogalmak besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás,</p>
<p>Önvédelmi és küzdősportok 12 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza. <p>Birkózás, grundbirkózás Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül Hídban forgás Hídba vetődés fejtámaszból Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban Társas küzdőgyakorlatok felhasználásával a kondicionális képességek (erő, gyorsaság) speciális fejlesztése. A 9-11. évfolyamon tanult elemek felhasználásával birkózás, folyamatos küzdelem. Versenyek.</p> <p>Dzsúdó A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) A 9-11. évfolyamon tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Páros küzdelmek a versenyszabályok szerint.</p> <p>Fogalmak fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás</p>
<p>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák 10 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hárítására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, erre – lehetőségeihez mérten – társait is motiválja;

	<ul style="list-style-type: none"> – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is. - általános és sportág specifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. – a labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt <p>Szabadtéri kondipark gépeinek, kondicionáló terem</p> <ul style="list-style-type: none"> - tudatos használatuk, egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása - egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása - a gyakorlatok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában - téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségi szintű elsajátítása (koresolyázás, kajakozás, számháború) <p>A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése</p> <ul style="list-style-type: none"> - strandröplabda, tollaslabda, asztalitenisz alapvető szabályok elsajátítása, sportági technikák gyakorlása - általános és sportág specifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés, levezetés, értékelés megvalósítása. <p>Fogalmak tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra,</p>
<p>Úszás</p> <p>32 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a szárazföldi és az uszodai korrekciós gyakorlatait készségi szinten sajátítja el, azokat tudatosan rögzíti. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben vízbiztosan, készségi szinten úszik, a természetes vizekben is; – önállóan képes az elkerülhetetlen vízi veszélyhelyzetek célszerű kezelésére; – önállóan, de tanári ellenőrzés mellett végez számára megfelelő uszodai tevékenységet.

Úszás

Biztonságos mozgás és tájékozódás a vízen, víz alatt. 25 m mellúszás, 150 m hátúszás és/vagy gyorsúszás, egyszerű rajttal, fordulóval.

Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek készségszintre emelése

A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása

Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása

A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása

A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése

Aerob állóképesség további fejlesztése az úszás ritmusának alakításával

Anaerob állóképesség további fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával

Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása

Úszás és úszó jellegű feladatok

1000 m-en a választott technikával, egyéni tempóban, szabályos fordulóval úszás.

Jelentős fejlődés az úszóerő és állóképesség területén.

Egy választott úszásnemhez tartozó 5 szárazföldi képességfejlesztő gyakorlat bemutatása.

Képességfejlesztés

Az úszás technikája

Gyakorlás három úszásnemben, a technika csiszolása a gazdaságosabb erőközlés érdekében. Az úszás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úszás adta monotónia túrése. Úszások 800–1000–1200 m-en választott technikával.

A szabályos rajtok (fejesugrás, vízből indulás) és az úszás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úszásnemnek megfelelő és szabályos fordulók (bukó, átcsapós) és a célbaérés elsajátítása.

Úszóversenyek

Bemelegítés az úszásra – szárazföldi és vizes gyakorlatok.

Egyszerűsített versenyek edzésen (pl. fejesugrás nélkül).

Tájékozódás a vízben – vízből mentés.

Mentőugrások elsajátítása.

Sérült megközelítésének és megragadásának szabályai.

A vízből mentés technikájának csiszolása.

Fogalmak

vegyesúszás, versenyszabályok, szauna, wellness

A TANULÓK FIZIKAI ÁLLAPOTÁNAK MÉRÉSÉHEZ SZÜKSÉGES MÓDSZEREK

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

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

Egészségközpontú fittségmérési- értékelési rendszer:

NETFIT mozgásanyaga

(4 fittségi profilban 9 mérés)

1. Testösszetétel és tápláltsági profil

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

2. Aerob fittségi (állóképességi) profil

- Állóképességi ingafutás teszt (20 vagy alternatívaként 15méteres 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 egészségtenderdeknél gyengébb teljesítmények – fittségi profiltól függően – további két zónába:

- fejlesztés szükséges zónába
- és

- fokozott fejlesztés szükséges” zónába kerülhetnek a tanulók