

Sportosztály testnevelés 9.-10.évfolyam

9. évfolyam évi 4+1 óra 185 óra (37X5óra): 148 óra+ 37 óra

10. évfolyam évi 4+1 óra 185 óra (37X5óra) : 148 óra+ 37 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 (fegyelmetten, határozottan, lelkiismeretesen, innovatívan 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 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 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 4+1 óra/185 óra (37X 5óra):148 óra+ 37 óra

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	12
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	20
Torna jellegű feladatmegoldások	20
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	30
Testnevelési és népi játékok	12
Önvédelmi és küzdősportok	12
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	10
Úszás	32

Sportelmélet	37
Összes óraszám:	185

Témakörök	Fejlesztési feladatok és ismeretek
<p>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció 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"> – 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><u>Rendgyakorlatok, gimnasztika</u> Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrészt mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerkezet – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatainak alkalmazása. Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</p> <p><u>Prevenció, relaxáció</u> Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás). Motoros tesztek – központi előírás szerint. Az egészséges test és lélek megővése.</p>

	<p>A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés.</p> <p>Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok:</p> <p>Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására.</p> <p>A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében.</p> <p>A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</p> <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, kéziszergyakorlatok</p>
<p>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</p> <p>20 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, rajtok</p> <p>A képességfejlesztés gyakorlatai</p> <p>Futóiskolai és futófeladatok bemutatás nélküli végrehajtása. Iramfutások. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának további növelésével, az önismeretre, a korábbi tapasztalatokra épített, a távnak megfelelő egyéni iram kialakításával. Akadályok felett 5–4–3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és</p>

résztaóvos állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.

A sportági technika gyakorlása

Futások 30-60 m-en. A térdelőrajt szabályos végrehajtása a rövid és hosszú sprintszámokban.

Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. A gátfutás lendítő és elrugaszzkodó lábmozgásának ismerete. A rövid, közép- és hosszú távok közötti futótechnika megkülönböztetése.

A tartós futás (10-12 perc) technikájának kontrollja, az egyéni tartós futás sebességének kialakítása az önálló gyakorlás elősegítése érdekében. Futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban

Játékok és versenyek

Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek gyors-, akadály- és váltófutással. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.

Ugrások, szökdelések

A sportági technika gyakorlása

Távolugrás:

A távolugrás előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása.

Az elrugaszzkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása. A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leérkezéssel. Az egyéni nekifutás próbái nagyobb elugró terület kijelölése mellett.

Magasugrás:

Az átlépő technika végrehajtása 5-7 lépéses íven történő nekifutás.

A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.

Játékok és versenyek

Távolugróversenyek helyből és egyéni nekifutással. Magasugróversenyek egyéni nekifutással. (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.

A sportági technika gyakorlása

Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal

Kislabdahajítás, gerelyhajítás nekifutással, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszőkkenés szerepének ismerete.

Szabályos lökés végrehajtása oldal vagy háttal felállásból súlygolyóval vagy medicinlabdával. Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszőkkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással

	<p>történő lökés technikájával</p> <p>Az egy- és kétkezes vetések technikái. A diszkoszvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugrókötel). Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.</p> <p>Játékok és versenyek</p> <p>Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek. Dobóiskolai versengések.</p> <p>Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.</p> <p>Fogalmak</p> <p>álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>
<p>Torna jellegű feladatmegoldások 20 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására; – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a torna, 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"> – önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni. – Célrányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Talajon, szekrényen és a helyi tanterv szerint választott legalább szeren a korábbi

követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan.

- A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése
- Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek

Talajtorna

Tartásos gyakorlatelemek végzése: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak.

Mozgásos gyakorlatelemek végzése: gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása).

Az elemek mennyiségének és nehézségi fokának továbbfejlesztése - differenciáltan. Az egyéni optimum, az önálló bővítés lehetőségének megjelenítése az elemkapcsolatokban, gyakorlatokban.

A gyakorlatbemutató rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során. Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

Szertorna

Talajon és ugrószekrény mellett 2 szeren egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével.

Korlát

Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés. Alaplendület támaszban és felkarfüggésben. Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés, felkarállás, gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe, lendület előre terpeszülésbe, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás

Nyújtó

Alaplendület, kelep felhúzó támaszba, kelep forgás; térd felendülési kísérletek, támaszból ellendülés és homorított leugrás, alugrás.

Gyűrű

Alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, állátfordulás előre, lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás

leterpesztés hátra.

Lányok:

Gerenda

Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás-cserék, felugrás egy láb át-

	<p>és belendítéssel, homorított leugrás. Tarkóállási kísérletek segítséggel. Leugrások feladatokkal. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</p> <p>Felemáskorlát Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, 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, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás. Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok.</p> <p>Szerugrás, ugrószekrényen gyakorlás Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével. Felguggolások – homorított ugrások, vetődések, kanyarlatok, bukfencek, guggoló átugrások, terpeszátugrások, lebegőtámasz. Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekrényen terpeszátugrás Bemelegítés a torna gyakorlásához, egy specifikus jellegű mozgássor megtanulása. Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk működtetése növekvő tanulói önállósággal. A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p>Fogalmak kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszúgrások 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>Az esztétikus, szép és nőies mozgások előadásmódját segítő kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások.</p> <p>Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel (testtartás, tágasság, forgásbiztonság stb.). A ritmusérzék fejlesztése, önálló zeneválasztásra lehetőség a szélsőségektől való elhatárolódás mellett.</p> <p><u>Testtechnikai elemek elsajátítása</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás - forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben - egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések - hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok <p><u>2 szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások - labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések - szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások - karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások <p>Aerobik mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel.</p> <p>A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> <p>Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésszabáltsággal (20–30 mp folyamatosan). Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása. Szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</p> <p>Sorozatok összeállítása, ismétlése zenére</p> <p>Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.</p> <p>Aerobik bemutatók az osztályon belül.</p> <p>Fogalmak</p> <p>laza kötéltartás, low-impact alaplépés, high-impact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>
<p>Sportjátékok 30 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>Négy választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készsége szintű elsajátítása, alkalmazása</p>

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, készségi szinten alkalmazza;
- a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre;
- játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi.

Kosárlabda

Technikai elemek

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 fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek.

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, tempódobás

Taktikai elemek

Emberfölényes helyzetek támadásban, védekezésben. Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások

Emberfogás, területvédekezés..

A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).

Kézilabda

Technikai elemek végrehajtása fokozódó lendülettel, erőközléssel, magasabban és távolabbra, csökkenő hibaszázalékkal

Labda nélkül: Gyorsfutások közben, a társ futómozgásának követése. Térnyerésre törekvés indulócselekkel mindkét irányba. A kapus mozgástechnikája.

Labdával: Indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések. Labdakezelési gyakorlatok 2–3–4-es csoportokban, 1–2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra. Kapura lövések bevetődésből is.

Taktikai elemek növekvő együttműködéssel és eredményességgel:

Támadó taktika: Zárás, leválás alkalmazása. Támadásbefejezések

lerohanásból rendezetlen védelem elleni játékból. Szélsőbefutások. Beállós játék. A test-test elleni játék a támadásban. 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva

Védekező taktika: Ütközés talajon és levegőben. Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban

A test-test elleni játék a védelemben.

Labdarúgás

Technikai elemek: megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások, labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel), rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel

A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltoztatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben.. Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura.

Taktikai elemek a variációk növelésével és végrehajtási minőség emelésével

Területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban
Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.

Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben, szélességben, folyamatos helycserékkel.

Röplabda

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes-, felső egyenes nyitás, gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban.

Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása

Támadás és védekezés alapvető megoldásai

3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal. Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.

Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.

Játéksituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játéksituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében.

Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal

	<p>Fogalmak 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>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; – 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 - együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása - tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó játékok <p>Futó-, fogójátékok</p> <ul style="list-style-type: none"> - az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása - a figyelemmegosztást igénylő játékok - védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása <p>Előkészítő labdajátékok</p> <ul style="list-style-type: none"> - önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása - 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása <p>Méta:</p>

	<p>Alaptechnikák és alapszabályok elsajátítása, gyakorlása:</p> <p>Fogalmak szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, forgástechnika (tánc), táncrend, dinamikus és statikus célfelületek</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>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p>Grundbirkózás A grundbirkózás alaptechnikái: fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban.</p> <p>Dzsúdó Dzsúdógurulás alaptechnikája harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra. Eséstechnikák, földharcttechnikák (rézsútos -egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások, állástechnikák, önvédelmi fogások. A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. A tanult variációk mellett – a szabályok adta kereteken belül – önálló megoldások, kreatív alkalmazások támogatása a küzdelmek során, az</p>

	<p>állásharcban, földharcban.</p> <p>Fogalmak fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, 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 mértén – társait is motiválja; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete 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</p>
<p>Úszás 32 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 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.
- A saját teljesítményre vonatkozó önértékelés.
- Vízből mentés passzív társsal kis távolságon.
- Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások és az uszoda, fürdő viselkedési szabályai ismerete, betartása.
- A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai
- Az úszóerő és az állóképesség fejlesztése, ennek során a monotóniatűrő erősítése, a vízben történő tájékozódás javítása.
- Az erőközlés gazdaságosabbá tétele vízen és a víz alatti úszások során, a pihenés nélkül megtett táv növelése legalább két úszásnemben.
- A vízben mozgások során a levegővétel automatikussá és optimálissá tétele a bonyolultabb mozgásvariációk elvégzése során is.
- Az úszás prevenció és rekreáció előnyeinek tudatosítása.
- 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.
- 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
- Egyszerűbb feladatok, ugrások során másokkal szinkronban mozgás a vízbe és vízben.
- Passzív társ vonzsolása kisebb távon (4–5 m) és a vízből mentés veszélyeinek, pontos menetének felsorolása.
- Képességfejlesztés
- Gyakorlatok a medencén kívül – a technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül.
- Fittsénynövelő gyakorlatok eszköz nélkül vagy különböző eszközök segítségével (aquafitness).

	<ul style="list-style-type: none"> – Magasabb szintű kondicionális képzés – az 1–8. osztályban begyakorolt úszómozgás terhelést növelő eszközökkel. – Az úzás technikája – Gyakorlás három úzásnemben, a technika csiszolása a gazdaságosabb erőközlés érdekében. Az úzás távjának növelése, a haladás és pihenő arányának javítása, az úzás adta monotónia túrése. Úzások 800–1000–1200 m-en választott technikával. – A szabályos rajtok (fejesugrás, vízből indulás) és az úzás összekötése optimális sebességmegtartással. Az úzásnemnek megfelelő és szabályos fordulók (bukó, átcsapós) és a célbaérés elsajátítása. – Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek – Bemelegítés az úzásra – szárazföldi és vizes gyakorlatok. – Egyszerűsített versenyek edzésen (pl. fejesugrás nélkül). <p>Fogalmak vegyesúzás, versenyszabályok, sauna, wellness</p>
<p>Sportelmélet</p> <p>37 óra</p>	<p>A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótényezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képességösszetevőket, azok jelentőségét az egészségmegőrzésben. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.</p> <p>A korosztály kondicionális fejlesztésében kiemelt szerepet kap a teljes nevelési szakaszon átívelő aerob állóképesség-fejlesztés, melynek módszereit, különböző lehetséges mozgásformáit, a biztonságos fejlődést elősegítő alapelveit, eljárásait megismeri és egyre tudatosabban alkalmazza.</p> <p>A tanulási terület nevelési-oktatási stratégiájában egyre fontosabb szerepet játszanak az egyéni tanulási útvonalakra épülő, kognitív dominanciájú, tanulóközpontú indirekt módszerek. Itt fokozatosan megjelenik a tanulók által szervezett, tervezett tanulás.</p> <p>A tanár-diák kapcsolatokban egyre kevésbé a hierarchián alapuló tekintélyelvű, mindinkább a mentor jellegű viszony kap hangsúlyos szerepet. A korosztály nevelését koordináló pedagógiai kultúra legfontosabb részét továbbra is a tanulók pozitív énképét, önismereti folyamatait alakító, a pedagógustól érkező formatív értékelés képezi, melyet az ön- és társértékelés egészít ki.</p> <p>A digitális technológiák segítségével a tanulói teljesítmények monitorozásán keresztül erősíthetjük a tanulói motivációt és igényt az egészségorientált fittségösszetevők fejlesztésére. A technológia adta lehetőségek további felhasználásával az elméleti ismeretek</p>

elmélyítésére nyílik mód, különböző projektek megvalósításával, az aktív tanulás alapelvét követve.

A testnevelés tantárgy a Nat-ban rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:

A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.

A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.

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

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

táblajátékok mozgásos változatai).

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

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

Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: A testnevelés és egészségfejlesztés a tanuló ügyességét, erejét, állóképességét, szomatikus, mentális és érzelmi teherbírását fejlesztve teszi képessé az egyént a különböző munkatevékenységek elvégzésére. A sporttevékenység hozzájárul a munkaerőkölcsi tulajdonságok (például fegyelmettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotoniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkézség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

Tanulási eredmények

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

- tisztában lesz azzal, hogy az
- megismeri, hogy milyen szerepet játszott, játszik a sport az emberiség életében, milyen hatással volt és van a sport az egyes társadalmakra, gazdaságra, sőt akár a politikára.

- megtanulja az életkornak megfelelő testi és lelki igények, a mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismeretét. A környezet változásainak értékelését. Az egyéni életmód, tevékenység összhangját. A higiéniai eljárások megismerését, a szokások ismeretét, és a szükséglet kialakulását az egészséges életmódra.
- megtanulja a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit.
 - kialakítja a versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálását, valamint tudatosul a bemelegítés fontossága, képes önállóan bemelegítő gyakorlatokat végezni, valamint képes az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni, és rendszerbe helyezni a saját maguk által végzett munkában (edzésen). Megtanulja, hogy milyen szempontok alapján kell és szükséges megtervezni egy hatékony, éves edzőmunkát.
 - rendelkezzen az alapvető a lehetséges sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak ismeretével, valamint a modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátításával, tudatos alkalmazásával.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismeri az ókori és újkori olimpiai játékok kialakulásának körülményeit, nemzetközi és hazai vonatkozásait.
- kialakul benne a fair play szellemiség a legnagyobb sportemberek életpályájának bemutatásával, valamint a legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén, követendő példaképek választásának elősegítése.
- megtanulja a sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmakat. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetését. Kialakul benne a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagai, valamint a testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása, a különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése.
- megismeri az edzéselmélet tudomány területeinek céljait. A kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának belső motiváció kialakulását. A bemelegítés fontosságának tudatosítását, a bemelegítő gyakorlatok önálló végzését. A tanult ismeretek tudatos alkalmazását sportolás közben. Annak tudatosítása és értékelése, hogy egy edzőprogram összeállítása és egy sportoló sérülésmentes felkészítése felelősségteljes feladat. Megtanulja a sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmakat. A mozgásszabályozás és mozgástanulás

megkülönböztetését. Kialakul benne a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagai, valamint a testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása, a különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése.

- megismeri a modern táplálkozástudomány ismeretanyagát a versenyre történő tudatos alkalmazásához, valamint a sérülések a káros teljesítményfokozók negatív hatásait, valamint a sérülések prevenciók lehetőségeit.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

A sport rendszerezése:

- Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció
- Versenysport, tömegsport
- Atléta, „sportember”
- Amatőr, profi

Az olümpiai játékok története:

- A játékok háttere, vallási alapjai
- A versenyek színhelye
- Sportágak, versenyszámok
- A játékok a Római Birodalom idejében
- Az ókori olümpiai játékok kultusza

Az újkori olimpiai játékok története, az olimpiai eszme újjászületése:

- Olümpiai ásatások és az első olimpiai törekvések
- A NOB megalakulása és az első újkori olimpiai játékok
- Magyarok az első újkori olimpiai játékokon, a MOB megalakulása
- Az olimpiai eszme életképessége: olimpiai játékok a második világháború kitöréséig
- Magyar sikerek és sikersportágak a második világháború előtt

Az olimpiai játékok sikertörténete:

- A hidegháború egyik színtere a sport. A játékok odaítélésének és rendezésének felelőssége
- Az olimpiai játékok árnyoldalai: politika és terror

A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények, a legnagyobb magyar sportolók:

- Az első győztesek
- Érdekességek az olimpiai játékokon
- Kimagasló sportteljesítmények
- Kimagasló sportemberi teljesítmények
- Az atlétika sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

A testkultúrával kapcsolatos fogalmak:

- Érték. Egészség. Kultúra. Sport
- Szomatikus nevelés. Testnevelés. testnevelés, rekreáció, rehabilitáció

A testnevelés és sport célja és tartalma:

- A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.

A testnevelés művelődés-tartalma:

- A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangja.
- Higiéniai eljárások, szokások ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra.
- Alapvető viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. Játék- és sportkultúrában való jártasság kialakítása.

A sport aktív és inaktív hatásai:

- A passzív sport fogalma
- A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei

Az egészségvédelem funkciói, feladatai:

- Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése
- Az egészség jelentőségének tudatosítása

Az egészségvédelem folyamatai, területei:

- Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia
- Helyes napirendre nevelés
- Testi tevékenységre, sportra nevelés
- Helyes testtartásra nevelés

A testnevelés személyiségfejlesztése:

- Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség

Az edzettség összetevői:

- Motorikus
- Pszichés

A kondicionális képességek:

- Erő, gyorsaság, állóképesség.

A gyorsaság fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

- Reakció
- Mozdulat
- Mozgásgyorsaság

Az erő fejlesztésének lehetőségei, módszerei:

- Gyorserő
- Maximális erő
- Erő állóképesség

Koordinációs képességek:

- hajlékonyság,
- ügyesség
- ritmus érzék

	<p>Versenyhelyzet elemzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rajtállapot: rajtkészség, rajtláz, rajtapátia <p>Alapfogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya” ● A sport környezetének egészségügyi kérdései ● A sportolás hatása az ember szervezetére <p>Edzés, versenyzési:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A bemelegítés jelentősége ● Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban ● Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók <p>A dopping:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Definíciója ● Doppingszerek csoportosítása, fajtái <p>Harmonikus testfejlődés:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Életkori szakaszok ● Iskolaérettség ● Serdülőkor jellegzetességei ● A fiatalok túlhajtott sportolás következményei <p>Egészségkárosító szokások:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Szenvedélybetegségek (drog, alkohol, dohányzás) <p>Sportsérülések:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rehabilitáció <p>Fogalmak</p> <p>testkultúra, egészség, sport, sportág, történelem, újkori olimpia, sport-szaknyelv, sportági felosztás, mozgásszabályozás, ideg-izom kapcsolatok, mozgástanulás, sporttáplálkozás, dopping, betegség, fertőzés, BMI index, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok, szűrővizsgálatok, sportág, szabadság, kötelesség, norma, szabály, megértés, felelősség, szándék, következmény, erény, boldogság, jellem, sporterkölcs, sportszellem, lelkiismeret, sportág, sportközösség, nemzet, fair play, nemzeti identitástudat, lojalitás, pozitív és negatív diszkrimináció, nacionalizmus, együttélés, önkéntesség, teljesítményfokozó szer, táplálék kiegészítő, világkép, világnézet, egészség, bajtársiasság, olimpiai eszme, szabadság, emberközpontúság, életcél, célkitűzés.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	16
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	24
Torna jellegű feladatmegoldások	24
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	36
Testnevelési és népi játékok	16
Önvédelmi és küzdősportok	18
Alternatív környezetben úzhető mozgásformák	14
Sportági ismeretek	37
Összes óraszám:	185

Témakörök	Fejlesztési feladatok és ismeretek
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció 16 óra	<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 Térbeli alakzatok – rendgyakorlatok Alakzatok, mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Variációk a ritmusban, a tempóban történő változtatással, rendgyakorlatok zene nélkül és zenére is. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok 8–16 ütemű gimnasztikai gyakorlatok egyidejű fejlesztő hatásokkal, kiemelten a mély hát- és hasizmok, a függesztő öv, a lábboltozat izomzatának optimális és precíz működése által. Gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása az izommunka jellege szerint (nyújtó, erősítő, ernyesztő-lazító) arányosan, minden testrész mozgásaira kiterjedően, növekvő önállósággal a gyakorlatok kiválasztásában, növekvő önállósággal a gyakorlatsorok összeállításában. A gyakorlatok variálása szempontjai szerinti változatok a mozgásütem változtatásával, a kiinduló helyzet és kartartás változtatásával, a kéziszerke – súlyzó, bordásfal, pad, medicinlabda – alkalmazásával. A dinamikus és statikus erő kifejtés megkülönböztetése. A különböző erőadagolás változatos gyakorlatai alkalmazása. Összetett, komplex, fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatok</p>

	<p>Szabadgyakorlati alapformájú és természetes gyakorlatok differenciáltan, egyénre szabottan, állandó gyakorlási jelleggel. Erőgyakorlatok az egyén számára optimális ellenállás leküzdésével. Aerob állóképesség-fejlesztő eljárások a gimnasztika eszközeivel. Az elrugaszkodás (dobbantás) gyorsaságának fejlesztése. Az egyensúlyozás továbbfejlesztésére a statikus helyzetek időtartamának és bonyolultságának növelése. Az esztétikus mozgások előadásmódja segítésére a testtartást biztosító kondicionális és koordinációs képességfejlesztő eljárások gyakorlása.</p> <p>Prevenció, relaxáció</p> <p>Légző, relaxációs és testtartásjavító gyakorlatok, alapvető gerinctorna-gyakorlatok, törzsizom-erősítő gyakorlatok és ellenjavallt gyakorlatok. Az autogén tréning és a progresszív relaxáció felismerése. Önfejlesztő mozgás, egészségtudatos szokás fogalma, gyakorlata. A prevenció tágabb értelmezése. A bemelegítés, a levezetés, a szervezet lecsillapítása jelentősége, szerepe. Tudatos baleset-megelőzés, a veszélyes helyzetek és a fenyegetettség elkerülése. A téli időjárás jótékony hatása az egészségvédelemre. A fájdalmak tűrése (oxigénadósság, savasodás). Motoros tesztek – központi előírás szerint. Az egészséges test és lélek megóvása. A testsúly, testtömeg, illetve lehetőség szerint a testösszetétel mérése – összehasonlító idősoros adatrögzítés. Stresszoldó és relaxációs gyakorlatok: Képesség a fizikai és lelki egyensúly önellenőrzésen alapuló fenntartására. A technikák használata a saját tanulási technikáinak tökéletesítésében. A komputerhasználat ellensúlyozására megoldási minták gyakorlása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag: a biomechanikailag helyes testtartás megőrzésének gyakorlatai – állandó gyakorlás a tanár és a társak kontrollja, hibajavítása mellett.</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><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p>

<p>24 óra</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, rajtok</p> <p>Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése. Akadályok felett 5–4–3 lépéses ritmusfutások könnyített magasságon és távolságon. Tartós és résztávós állóképesség-fejlesztő módszerek gyakorlása.</p> <p>Váltás alsó botátadással.</p> <p><u>A sportági technika gyakorlása</u></p> <p>Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en A váltófutás botátadási technikáinak a váltótávolság kialakításának (segédjelek alkalmazásával), és a váltás szabályainak gyakorlása. Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással</p> <p>Egyenletes futások tempótartással megadott időre.</p> <p>A gátfutás lendítő és elrugaszkodó lábmozgásának ismerete.</p> <p><u>Játékok és versenyek</u></p> <p>Rajtversenyek, sprintversenyek. Fogójátékok. Egyéni, sor- és váltóversenyek. Egyéb testnevelési játékok futófeladatokkal.</p> <p>Ugrások, szökdelések</p> <p>Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások.</p> <p>Szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon koordináltabban, nagyobb kiterjedéssel, erővel és tudatosabban.</p> <p><u>A sportági technika gyakorlása</u></p> <p>Távolugrás:</p> <p>A lépő távolugró technika végrehajtása, aktív leékezés. lépő technika</p>
----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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. előtti utolsó három lépés ritmusának kialakítása. Az elrugaszkodó láb és a lendítő láb, kar megfelelő mozgásának összehangolása.

Magasugrás:

Flop magasugrás 5–9 lépés íves nekifutásból A flop-technika gyakorlása, s az egyéni nekifutó távolság kimérése és rögzítése. Az egyéni magasugró technikák megismerése, mozgástapasztalat szerzése növekvő teljesítményre törekvés nélkül.

Játékok és versenyek

Távolugróversenyek, magasugróversenyek (érintő ugrások) Egyéni, sor- és váltóversenyek ugró és szökdelő feladatokkal. Egyéb testnevelési játékok ugrásokkal és szökdelésekkel.

Dobások

A képességfejlesztés gyakorlatai

Különböző szerekkel, változatos dobásformák végrehajtása egy és két kézzel, különböző kiinduló helyzetekből. Speciális erősítés kézisúlyzókkal, súlyzókkal, erőgépekkel.

A sportági technika gyakorlása

Célba és távolságra dobások hajító, lökő és vető mozdulattal

Gerelyhajítás, kislabdahajítás nekifutással, három, öt lépéses dobóritmusban. A lekészítés technikájának és az impulzus lépés, beszökkenés szerepének ismerete.

Súlylökés becsúszó technikájának ismerete. Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással.

Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával

Az egy- és kétkezes vetések technikái. Egy- és kétkezes vetések

(diszkoszvetés) szemből, oldal- és háttal felállással. Könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával vetések (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika)

Az ideális kirepülési szög elérése a különböző dobásoknál. szerepük a jobb eredmény elérésében.

Játékok és versenyek

Kislabdahajító és szabadon választható egyéb dobószerezettel versenyek helyből és lendületszerzéssel. Súlylökő versenyek. Célbadobó versenyek.

Dobóiskolai versengések.

Bemelegítési modellek gyakorlása a kocogások, futások, ugrások, dobások végzése és a versenyek előtt.

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>Torna jellegű feladatmegoldások 24 óra</p>	<p>Tanulási eredmények 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; – 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. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni. – Célirányos előkészítő és rávezető gyakorlatok, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló jelleggel. Talajon, szekrényen és a helyi tanterv szerint választott legalább egy szeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató mozgásanyag tanulása, gyakorlása egységesen és differenciáltan. Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek <p>Talajtorna Tartásos gyakorlatelemek végzése: tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, spárgák, hidak. Mozgásos gyakorlatelemek végzése: gurulóátfordulások különböző irányokba, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, vetődések, átguggolások, átterpesztések, lábkörzések, dőlések, felállások, egységesen az alapformában és differenciáltan a variációkban. Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítségével, tarkóbillenés segítségével, repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból. A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása. Az esztétikus és harmonikus előadásmód rávezető eljárásai (feszítések, fejtartás, válltartás, spicc kidolgozása). Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel. A gyakorlatbemutatás rítusa minőségi paraméterek hozzáadásával történik az ellenőrzések során.</p> <p>Szertorna Talajtorna és ugrószekrényen kívül 2 szeren, az elemek mennyiségében és nehézségi fokában, egyénre szabott segítségadással társak és/vagy tanár közreműködésével, gyakorlással.</p> <p>Fiúk: Korlát Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés, alaplendület felkarfüggésben,</p>
-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>felkarállítás, lendület előre terpeszülésbe, kanyarlati leugrás</p> <p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</p> <p>Nyújtó</p> <p>Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek, támaszból ellendülés és homorított leugrás, alugrás.</p> <p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</p> <p>Gyűrű</p> <p>Kéz- és lábfüggések, függések, lefüggések, mellső függőmérleg, hajlított támasz, nyújtott támasz, alaplendület, lendületvétel, húzóadás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra.</p> <p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</p> <p>Lányok:</p> <p>Gerenda</p> <p>Állások, térdelések, ülések, fekvések, térdelőtámaszok, 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. Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások</p> <p>Fordulatok állásban, guggolásban, tarkóállási kísérletek segítséggel</p> <p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</p> <p>Felemáskorlát</p> <p>Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, 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, felugrás függésbe, leugrás támaszból, alugrás, nyílugrás.</p> <p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok.</p> <p>Szekrényugrás</p> <p>Gyakorlás és kontroll a tanuló előzetes tudása és testalkata figyelembevételével..</p> <p>A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése</p> <p>Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés</p> <p>Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekrényen terpeszátugrás, guggolóátugrás</p> <p>A segítségadás technikái, felelős külső kontrollal – a hibajavítás beépítése a mindennapi gyakorlási szokásokba.</p> <p>Fogalmak</p> <p>billenés, nyílugrás, húzóadás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás</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</p> <ul style="list-style-type: none"> – A nőies, szép mozgás előkészítésének gyakorlatai – Kettő választott szerrel három technikai elem készségszintű elsajátítása <p><u>Testtechnikai elemek elsajátítása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - járások, ugrások: érintőjárás, hintalépés, keringő lépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, őzugrás - forgások: fordulatok állásban és különböző testhelyzetekben - egyensúlyelemek: lebegőállások, mérlegállások, lábemelések, lendítések - hajlékonysági elemek: törzshajlítások, kar- és törzshullámok <p><u>Szertechnikai elemek megismerése, elsajátítása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kötél: áthajtások, lendítések, körzések, dobások-elkapások - karika: lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások talajon, dobások-elkapások - labda: gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések - szalag: kígyókörzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások <p>Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</p> <p>Aerobik Aerobik mindkét nem számára, a helyi tantervben szabályozott nehézséggel. A sportági jelleg – dinamikus, statikus erő, egyensúlyozás, lazaság, ruganyosság és ritmusérzék – megvalósításához szükséges előkészítő és rávezető gyakorlatok.</p> <p>Alaplépések elsajátítása, lépéskombinációk végrehajtása. Szökdelések forgással, kéz- és lábmozgásokkal, irány- és helyzetváltoztatásokkal, a zenével összhangban történő végrehajtással</p> <p>Az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által:</p>

	<p>testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid elemkapcsolatok ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (20–30 mp folyamatosan). Egyéni és páros koreográfiák gyakorlása, differenciált bővítése önállóságra törekedve, a szükséges minimálisan követelt elemek felhasználásával, bővítésével.</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 36 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 hárítására. <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</u> Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása. Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében. Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</p> <p><u>Taktikai elemek</u> A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal</p> <p>A speciális feladatok megoldása (feldobás, alap- és oldalvonal-bedobás, büntetődobás utáni támadás és védekezés).</p>

Kézilabda

Technikai elemek

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)

Labdakezelési gyakorlatok 2–3–4-es csoportokban, 1–2 kézzel. Átadások talajról és felugrásból cselezés után. Indulócsel, átadócsel, lövőcsel, cselkapcsolatok alkalmazása mindkét oldalra.

Taktikai elemek

Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben

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

A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben

Labdarúgás

Technikai elemek

Fokozódó kitartással, variációban, lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal

A labdás koordináció minőségi fejlesztése. Labdakezelések mozgás közben és irányváltatással, átadások különböző mértani alakzatokban. Rövid és hosszú labdaátadások talajon vagy levegőben. Átadások, átvételek mélységi, szélességi játékhelyzetek kialakításával. Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben. Fejelések technikai levegőből, társnak vagy kapura.

Taktikai elemek

A területvédekezés és emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban

A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjárása időkényyszer 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

Posztok betöltése: kapus, védő, középpályás, támadó.

Röplabda

Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal

A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljárt labdával. Gurulások, vetődések. Célba ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra

	<p>vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban. Távolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</p> <p>Támadás és védekezés alapvető megoldásai 2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából).</p> <p>Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat.</p> <p>Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során.</p> <p>Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</p> <p>Fogalmak játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámaazonos 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 16 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 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 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 18 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza. <p>A páros és küzdőjátékok, test-test elleni küzdelmek fajtái. A grundbirkózás mozgástechnikái, alapvető szabályai. A dzsúdóval kapcsolatos technikák fajtái és alkalmazhatóságuk a küzdelmekben.</p> <p><u>Előkészítő és rávezető gyakorlatok, játékok a küzdelemhez</u> Azon testi és pszichés képességek megerősítése, amik alkalmassá teszik a tanulót a bonyolultabb gyakorlatok végrehajtására. Alap kézgyakorlatok, húzó-taszító gyakorlatok, lenyomó-emelő gyakorlatok, esések-zuhanások sérülésmentes elsajátítása, egészségi és élettani szabályok betartása. Küzdőgyakorlatok szerrel, szer nélkül társakkal vagy önállóan. Alapvető önvédelmi technikákat elsajátító gyakorlatok játékos és változó körülmények között. A gyakorlatok tanulása saját képességek figyelembevételével történik.</p> <p>Birkózás, grundbirkózás Fogások, kitolások, kihúzások, emelések, szabadulások gyakorlása, cselekvésbiztos végrehajtása. Újabb elemkapcsolatok megismerése, megoldása. Az egyensúlyhelyzetek tudatos kihasználása, mögékerülések, kiemelések állásból, térdelésből, földharcban. A birkózás alaptechnikái, szabályai: Hídban forgás, hídba vetődés fejtámaszból, birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával. Hidalás kéztámasz nélkül, hídban végzett fordulatok, hídba érkezés, kijövetel a hídból különböző gyakorlatokkal. Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban Dulakodás, hídba forgatás, társ felemelése háttal felállásból. Hidalás</p>

	<p>kéztámasz nélkül, hídban végzett fordulatok, hídba érkezés, kijövetel a hídból különböző gyakorlatokkal.</p> <p>Dzsúdó A technikák alkalmazása új variációkban, fokozódó erő kifejtéssel és bővülő szabályismerettel, önfegyelmel. Állástechnikák, önvédelmi fogások. 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.</p> <p>Fogalmak fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás</p>
<p>Alternatív környezetben úzhető mozgásformák 14 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; – a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete 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 - téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (korcsolyázás, 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,</p>

	teljesítménytúra,
<p>Sportági ismeretek</p> <p>37 óra</p>	<p>A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpiikonjainak megismerésével a tanulókat az általános iskolában megkezdett személyiségformáló tevékenység folytatásaként a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás kiemelt szerepet kap.</p> <p>A digitális technológiák segítségével a tanulói teljesítmények monitorozásán keresztül erősíthetjük a tanulói motivációt és igényt az egészségorientált fittségösszetevők fejlesztésére. A technológia adta lehetőségek további felhasználásával az elméleti ismeretek elmélyítésére nyílik mód, különböző projektek megvalósításával, az aktív tanulás alapelvét követve.</p> <p>A testnevelés tantárgy a Nat-ban rögzített kulcskompetenciákat az alábbi módon fejleszti:</p> <p>A tanulás kompetenciái: A testnevelés tantárgy eredményességéhez fontos a mély és értő (motoros) tanulás képességének elsajátítása. A motoros tanulásra is igaz, hogy a környezettel kialakult kölcsönhatás eredményeként létrejövő, tartós és alkalmazkodó változás, amely a különböző tanulási formákkal összekapcsolódva a személyiség fejlődésének más területeire is hatást gyakorol. A különböző mozgásformák elsajátítása – különös tekintettel az általános iskola kezdeti szakaszában – jelentős befolyással van a tanuló kognitív fejlődésére, hiszen a mozgásos cselekvés célirányos, komplex kognitív-motoros tevékenység. Hatékony és eredményes motoros tanulás-tanítás csak akkor valósulhat meg, ha annak során figyelembe veszik az életkori és tanulási sajátosságokat, s ha az spirálisan építkező és gyakorlatorientált.</p> <p>A kommunikációs kompetenciák: A testnevelés – az érthetőség, az árnyaltság és a pontosság elvárásainak mentén – fejleszti a nyelvi kommunikáció minőségét. A testnevelésben a kommunikáció általában nehezített körülmények között, felhívó, felszólító módon zajlik, amelynek nem lehet sajátja az erőtlenül formált és artikuláció nélküli beszéd. A tantárgy fejleszti a hallás utáni szövegértés mellett a kommunikáció más formáit is, úgymint a kéz- és karjelzéseket, a testmozgás, a sportolás közbeni gesztusokat, a tekintet és/vagy az arc izmainak játékát. A sporttevékenységek folyamatos metakommunikáció mentén folynak, elég csak a jelzésértékű testtartásokra vagy a távolodó-közeledő mozgások kifejezőerejére gondolni. A szakkifejezések, a helyes terminológia elsajátításával lehetővé válik a procedurális tudás átfordítása a gondolkodás révén tervezhető motoros produktummá.</p> <p>A digitális kompetenciák: Az információs és tudástársadalom korában meghatározóan fontos, hogy a korszerű digitális eszközök hogyan épülnek be a nevelés, az oktatás és a képzés tanítási-tanulási folyamataiba. A digitális kompetencia főbb területeinek – digitális jelenlét, életvezetés és produktivitás – fejlesztése a testnevelésnek és egészségfejlesztésnek is egyik kiemelt célja. A digitális kompetencia a</p>

testnevelés tantárgy esetében is elengedhetetlen, példaként említhető a teljesítménymonitorozás, a mozgáselemzés, az információkeresés, -szűrés és -feldolgozás digitális eszközökkel történő megvalósítása.

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

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

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

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

vállalkozáshoz szükséges kezdeményezőkézség alkalmazására és a határozott viselkedésre. Az önállóságot igénylő, döntési helyzeteket biztosító sportolás a tanulót hozzásegíti, hogy a munkavégzés során is hasonló módon cselekedjen. A testedzés, a sportolás – a szabadidő egészséges eltöltésén keresztül, rekreatív hatásával – elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást és regenerálódást.

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

- tisztában lesz azzal, hogy a sport milyen célt szolgált, milyen igényt elégített ki
- megismeri, hogy milyen szerepet játszott, játszik a sport az emberiség életében, milyen hatással volt és van a sport az egyes társadalmakra, gazdaságra, sőt akár a politikára.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- megismeri az ókori és újkori olimpiai játékok kialakulásának körülményeit, nemzetközi és hazai vonatkozásait.
- megismeri a különböző sportágak történetét, szabályait, körülményeit, nemzetközi és hazai vonatkozásait.
- tisztában lesz a különböző sportágak technikai, taktikai ismereteivel, a sportágakhoz kapcsolódó játékokkal
- kialakul benne a fair play szellemiség a legnagyobb sportemberek életpályájának bemutatásával, valamint a legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén, követendő példaképek választásának elősegítése.

Fejlesztési feladatok és ismeretek

- Az atlétika sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- Az úszás sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A torna sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- Az aerobik sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A ritmikus gimnasztika sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A sportjátékok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok,

legnagyobb magyar sikerek, játékszabályok

- A küzdősportok (vívás, ökölvívás, birkózás, cselgáncs) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A kajak-kenu sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A természetben űzhető sportágak kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A nem olimpiai sportágak (floorball, extrém sportok, technikai sportok) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok
- A téli sportágak (műkorcsolya, jégtánc, sísülés) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

Fogalmak

testkultúra, egészség, sport, sportág, történelem, újkori olimpia, sport-szaknyelv, sportági felosztás, fair play, szabályok, sport, sportág, sport-szaknyelv, sportági felosztás, sportág, kötelesség, norma, szabály, megértés, felelősség, szándék, következmény, jellem, sporterkölcs, sportszellelem, lelkiismeret, sportág, sportközösség, szabadság, megértés; következmény, nemzeti identitástudat, lojalitás, pozitív és negatív diszkrimináció, nacionalizmus, önkéntesség, világkép, világnézet, bajtársiasság, olimpiai eszme, emberközpontúság, életcél, célkitűzés.

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