

Testnevelés fakultáció (11.-12.évfolyam)

11. évfolyam évi 74óra (37x2)

12. évfolyam évi 93 óra (31X3óra)

Tudja értelmezni a kultúra és a testkultúra kapcsolatrendszerét és a biológiai fejlődéssel összhangban a mozgásigény és mozgásszükséglet alakulását, ismerje az önálló testedzés elméleti és gyakorlati alapjait, a testi képességek és a mozgásműveltség sokoldalú fejlesztésének lehetőségeit, tudja értelmezni a testi és lelki egészség megőrzésére vonatkozó lehetőségeket, a higiénés szokások jelentőségét, ismerje a magyar sportsikereket és tudja-e értelmezni az olimpiai eszmét.

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

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

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

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

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

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

KOMPETENCIÁK

- A tárgy jellegéből következik, hogy a testkultúra értékeinek felismerésével és elsajátításával, illetve a mozgások megjelenítésével és teljesítményszintjével kapcsolatos követelmények külön kompetenciaként jelennek meg a követelményekben. A tanult sportági csoportok és a testkultúra különböző területei külön témaköröket fednek le.
- A vizsgázó legyen képes az iskolai testnevelésben tanult sportágak technikájának teljesítményhez kötött bemutatására, rendelkezzen a testi képességekhez kapcsolódó ismeretek

alkotó felhasználásának képességével, legyen képes az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek felhasználására és átadására, rendelkezzen az egyéni és társasjátékok, sporttevékenységek szervezéséhez szükséges ismeretekkel, legyen képes ezek átadására és bemutatására, legyen képes a mozgás-kommunikáció alkalmazására.

11. évfolyam

Évi 74 óra (37X 2óra)

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	10
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	20
Torna jellegű feladatmegoldások	20
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	20
Önvédelmi és küzdősportok	4
Összes óraszám:	74

Témakörök	Fejlesztési feladatok és ismeretek
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció 10 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 A menet irányának változtatása egyes, kettes stb. oszlopban, járás közben. Testfordulatok járás közben. Fejlődések, szakadozások járás közben. Vonulások, ellenvonulások, keresztező ellenvonulások járás közben. Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabadtársas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) A vállöv, valamint a csípőízület mozgáshatárát növelő nyújtó, illetve lazító hatású gyakorlatok, passzív lazító gyakorlatok alkalmazása társ segítségével. Az egyes nehezebb elemek elsajátítását biztosító speciális erősítő, lazító jellegű és célgimnasztikai, valamint rávezető gyakorlatok alkalmazása. Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, önálló végrehajtása, vezetése a társaknak.</p>

	<p>Prevenió, relaxáció Relaxációs technikák tudatos alkalmazása Jártasság a gerincvédelmet érintő minden tanult feladat megoldásában. A terhelés igazítása a tesztek eredményeihez. A testmozgás szerepének ismerete a káros szenvedélyek elleni küzdelemben. Az élethosszig tartó optimális, életkornak és testalkatnak megfelelő preventív és rekreációs mozgásos tevékenységek önálló működtetéséhez. Erőfejlesztő gyakorlatok: Láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átugrások, szerrel, szereken és lépcsőn egy, illetve páros lábon. Karerő: kötélmászás, függeszkedés, vándorfüggeszkedés. A törzsizomzatot erősítő gyakorlatok: szerek és kéziszerrel felhasználásával has-, hát- és oldalizom-erősítő gyakorlatok. Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, erőgépek megismerése, alkalmazása. Motoros tesztek lebonyolítása (központi előírás szerint).</p> <p>Lányok: kötélmászás állásból 5 méteres mászókötélen mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 10 s. Fiúk: függeszkedés állásból 5 méteres mászókötélen, legfeljebb: 9,7 s. Az önállóan összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása. A gyakorlat feleljen meg a bemelegítés általános követelményeinek.</p>
<p>Atlétikai jellegű feladatmegoldások</p> <p>20 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatói szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza; – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű hártására; – 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 A gyorsfutás technikáját javító gyakorlatok változatos végrehajtása.</p>

A kedvező rajthelyzet kialakítása, segédvonalak kijelölése.
 Versenyszerű végrehajtás, eredményorientált együttműködés váltófutásban. Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel

Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése.

A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3–4 lépéses ritmusban.
 vágtafutás:30m, 60m,100 m-es távokon.
 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással

Ugrások
 Megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával
 Kondicionális jelleggel sorozat szökdelések végrehajtása. 1–3 lépéses sorozat elugrás, illetve 2–4 lépéses sorozat felugrások technikajavító végrehajtása. Gyorsuló nekifutás optimális távolságról.
Magasugrás flpo-technikával. Magasugróversenyek.
Távolugrás a választott technikával (lépő-vagy ollózó technika). A humorító technika jellemzőinek ismerete, gyakorlati alkalmazása. A nekifutás távolságának kimérése. Távolugróversenyek.
Hármasugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból

Dobások
Gerelyhajítás és kislabdahajítás: néhány lépésből, majd kimért nekifutásból a gerely-,és a kislabdahajításnak megfelelő végrehajtásra törekvés. Dobóversenyek.
Súlylökés: Háttal felállásból becsúszással. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával
Diszkoszvetés: Lendületvétellel egykezes vetés végrehajtása. Az optimális kidobási szög, sebességre és magasságra törekvés.

Fogalmak
 álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

<p>Torna jellegű feladatmegoldások 20 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Talajon és a helyi tanterv szerint 9-10. osztályban talajon és ugrószekrényen kötelezően, további 2 tornaszeren a korábbi követelményeken nehézségben túlmutató, vagy egy másik választott szeren a minimumkövetelmény mozgásanyagának tanulása, gyakorlása.</p> <p>Talaj Tarkóállás, fejjállás, kézállás, mérlegek kéztámasszal, mérlegállások, hidak mozgásos gyakorlatelemek gyakorlása: gurulóátfordulások különböző irányokba, gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, tarkóbillenés, kézenátfordulás oldalt, fejbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás. 5-6 elemből álló összefüggő talajgyakorlat bemutatása összekötő elemekkel</p> <p>Szekrényugrás Az előző évfolyamokon tanult gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével Fiúk: hosszában (5 rész) guggoló átugrás, terpeszátugrás Lányok: keresztben (4-5 rész) guggoló átugrás.</p> <p>Korlát Támaszban, felkarfüggésben: lendület hátra, fellendülés felkarállásba, támaszba lendülés hátul, terpeszülés, lebegőtámasz, lebegő-felkartámasz, ugrás felkarfüggésbe, beterpesztések, terpeszpedzés, szökkenés, fellendülés előre terpeszülésbe, felkarállás, kanyarlati leugrás, sas lengés előre-hátra, gurulás előre terpeszülésbe 5-6 elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Nyújtó</p>
---	---

	<p>Kelepfelhúzóadás támaszba, kelepforgás; térdfellendülési kísérletek, malomforgás előre, billenési kísérletek, támaszból ellendülés és homorított leugrás, alugrás, nyílugrás 4-5 elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Gyűrű Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás, húzóadás-tolódás támaszba, vállátfordulás előre, homorított leugrás, leterpesztés hátra, 4-5 elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Gerenda: Felugrás mellső oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés. Mérlegek, guggolótámaszok, fekvőtámaszok, támaszban átlendítés, belendítés, hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, térdelőtámaszba, fordulatok állásban, guggolásban. Szökdelések, lábtartás cserék, felugrás egy láb át- és belendítéssel, homorított leugrás, terpesz csukaugrás. 5-6 elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása összekötő elemekkel.</p> <p>Felemáskorlát: Függőtámasz, függésből lendítés, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe, pedzés, lendület előre-hátra függésben, támaszban lendület lebegőtámaszba, kelepfellendülés támaszba, fordulat fekvőfüggésben, térdfellendülés, guggoló függőállásból fellendülés támaszba, támaszból átfordulás előre fekvőfüggésbe, felugrás támaszba, leugrás támaszból, nyílugrás 5-6 elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Fogalmak billenés, nyílugrás, húzóadás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás, kézenátfordulás, fejenátfordulás, emelés fejállásba, tarkóbillenés, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, vállátfordulás, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, kelepfelhúzóadás, kelepforgás, térdfellendülés</p>
--	--

<p>Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p>
---	---

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

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

- 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.

Ritmikus gimnasztika:

Az előző évben tanult kar-, láb-, és törzsgyakorlatok kombinációi;

- nyitott és szökkenő hármaslépés,
- koppantó szökdelés,
- keringőlépés 180°-360°-os fordulattal és karmunkával,
- fordulatok és forgások,
- kézi szerekkel (a felszereltségtől és az eddig használtaktól függően) speciálisan végezhető RG gyakorlatok

Kötélgyakorlatok gyakorlása

Egyszerű és keresztezett áthajtások, ugrások és fordulatok áthajtások közben, kötélfordatások, test körül és köré, kötélmozgatások egy kézzel, kötél dobások és -elkapások, kötélkörzések függőleges és vízszintes síkban.

Karikagyakorlatok gyakorlása

Ugrások és fordulatok karikamozgatás közben, karikafordatások és átadások egyik kézről a másikba test körül és köré, karikadobások és elkapások, karikaáthajtások, karikapörgetések talajon és levegőben, karikakörzések függőleges és vízszintes síkban.

Labdagyakorlatok gyakorlása

Gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések

Minimumkövetelmény: 10 -12 elemből álló elemkapcsolat

begyakorlása zenével – a zene ritmusának, dinamikájának megfelelően, ideje 35 -45mp.

Aerobik:

Testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással.

Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása

Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30 40 mp).

Gyakorlatsorok kéziszerrerrel történő végrehajtása

Aerobik bemutatók az osztályon belül és iskolai szinten egyszerűsített szabályokkal.

Összefüggő gyakorlat megtanulása zenére

Fogalmak

alaplépések, lowimpact alaplépés, highimpact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő,

	statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság
Sportjátékok 20 óra	<p><u>Tanulási eredmények</u> Négy választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása</p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a rajtolási módokat a játékok, versenyek, versengések közben hatékonyan, kreatívan alkalmazza; – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a tanult testnevelési, népi és sportjátékok összetett technikai és taktikai elemeit kreatívan, az adott játékhelyzetnek megfelelően, célszerűen, készségszinten alkalmazza; – a szabályjátékok alkotó részese, képes szabálykövető játékvezetésre; – játéktevékenységét kreativitást mutató játék- és együttműködési készség jellemzi. <p>Kosárlabda</p> <p><u>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:</u> A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben. Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan - cselezés, ritmusváltás, biztonságos labdabirtoklás, kidobott labda elfogása, labdavezetés különböző testhelyzetekben, támadó, védő láb- és karmozgások, összetettebb átadások, kötetlen átadási formák, lepattanó labda megszerzése, ebből indulás, átadás vagy kosárra dobás. A technikákat alkalmazó játékok párban, csoportban a variációk önálló és kreatív felhasználásával.</p> <p><u>Taktikai továbbfejlesztés:</u> A lényeges védekezési formák - terület védelem, emberfogásos védekezés, vegyes védekezés – gyakorlása és önálló alkalmazása. Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben Önálló játék (streetball, illetve egész pályás 5:5 elleni játék).</p> <p>Kézilabda</p> <p><u>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:</u></p>

A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során.

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

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

Taktikai továbbfejlesztés:

1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva

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

Gyors indítások gyakorlása, létszámbeli előnyből, illetve hátrányból való támadások.

A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk isméltése 1–2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen.

Védekezés irányítása gyorsindítás esetén. Védekezési taktika végrehajtása 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek esetén.

Labdarúgás

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:

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

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

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

Taktikai továbbfejlesztés:

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

A területvédekezésben szerzett tapasztalatok, megoldások bővítése.

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

	<p>Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen. Csapatrészekben belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.</p> <p>Röplabda</p> <p><u>Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:</u></p> <p>A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében</p> <p>A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben</p> <p>Távrolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel</p> <p>Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból.</p> <p>A háló felett érkező nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal.</p> <p>Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is.</p> <p>Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése.</p> <p><u>Taktikai továbbfejlesztés:</u></p> <p>Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása.</p> <p>Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</p> <p>Fogalmak</p> <p>játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék</p>
<p>Önvédelmi és küzdősportok 4 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u></p> <p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 készség szintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza. <p>Birkózás</p> <p>- Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika</p>

- Mögé kerülés: könyökeléssel, kibújással
- Partner helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben
- Dulakodás, hídba forgatás, társ felemelése háttal felállásból.
- Hídalás kéztámasz nélkül, hídban végzett fordulatok, hídba érkezés, kijövetel a hídból különböző gyakorlatokkal.

Dzsúdó:

- Az indulatok feletti uralom.
- Néhány önvédelmi megoldás, szabadulás a fogásból.
- Alaptechnikái, szabályai.
- Az akaraterő, a kitartás, a küzdőképesség, az önbizalom fejlesztése, a félelem leküzdése és a sportszerűség (fair play) szemléletének kiteljesítése.
- Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások.
- Szabadulás különböző fogásokból (karfogás, ölelő fogás, fojtás).
- Támadás elhárítási módszerek (ütés, szúrás, rúgás, fejelés elhárításai).
- A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)
- Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások
- A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen

Fogalmak

fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás, , 5 lépéses támadás-védekezés, 3 lépéses támadás-védekezés

A témakörök áttekintő táblázata:

Témakör neve	Óraszám
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	5
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	20
Torna jellegű feladatmegoldások	25
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)	
Sportjátékok	10
Önvédelmi és küzdősportok	2
Sportelmélet és sportágiismeretek	31
Összes óraszám:	93

Témakörök	Fejlesztési feladatok és ismeretek
<p>Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció 5 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ismer és alkalmaz alapvető relaxációs technikákat; – megoldást keres a testtartási rendellenesség kialakulásának megakadályozására, erre társait is motiválja. <p>Rendgyakorlatok, gimnasztika Futólépés egyes, kettes stb. oszlopban ütemtartással. Testfordulatok helyben futás és futás közben. Fejlődések, szakadozások futás közben. Vonulások, ellenvonulások, keresztező ellenvonulások futás közben. Mozgékonyosság, hajlékonyosság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal). A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása Kéziszerek – gumikötél, kézisúly, labdák stb. – alkalmazása. 48-64 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, egyidejű mozgáskapcsolatok, aszimmetrikus sorozatok. Önállóság a gyakorlatok kiválasztásában, gyakorlatsorok összeállításában.</p> <p>Prevenció, relaxáció Általános és sportág specifikus bemelegítő mozgásanyag feladatmegoldásai, kezdetben egyénileg, párban a tervezés, szervezés,</p>

	<p>levezetés, értékelés megvalósítása.</p> <p>A labdajátékhoz, tornához, futáshoz, ugráshoz, dobáshoz, küzdéshez kapcsolódó bemelegítések általános és speciális jellemzőinek, mozgásainak elkülönítése szóban és gyakorlatban egyaránt.</p> <p>Dinamikus láberő: térdhajlítások, nyújtások, szökdelések, felugrások, átugrások szerek felhasználásával, szerterheléssel is.</p> <p>Karerő: dobások 3, 5 kg-os medicinlabdával a szer súlyának és az ismétlésszámnak a növelésével. Kötélmászás, függeszkedés, vándorfüggeszkedés. Kötélmászó és függeszkedő versenyek.</p> <p>A törzsizomzatot erősítő gyakorlatok szerek és kéziszerek felhasználásával.</p> <p>A fizikai fittség típusai, fejlesztési lehetőségei.(Motoros tesztek elvégzése).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lehetséges hagyományos és alternatív eszközök: pulzusmérő, mozgásszenzorok, medicinlabda, súlyzó, ugrókötel, erősítő gumiszalag, gimnasztikai labda, togu, jumper, létra, TRX, erőgépek használatával megismerkedés, alkalmazásuk. <p>Lányok: kötélmászás állásból 5 méteres mászókötélen mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 9,7 s.</p> <p>Fiúk: függeszkedés ülésből 5 méteres mászókötélen, legfeljebb: 9,7 s.</p> <p>Az adott évre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.</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:</p> <p>Futóversenyek 60m, 100 m, 400m, 2000m távokon.</p> <p>Rajtversenyek álló- és térdelőrajttal.</p> <p>Csapatban 4x100 m és 4x400m-es váltók alakítása felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel, versenyzés.</p>

	<p>A gátvételi technika alkalmazása magasabb akadályon, gáton 3–4 lépéses ritmusban. Állóképesség fejlesztése: 8-12 perces futásokkal, intervall futásokkal 100- 400m résztávok ismételt lefutása pihenési idő közbeiktatásával.</p> <p>Ugrások: Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével <u>Magasugrás</u> a választott technikával. Gyakorlás, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával. Magasugróversenyek. <u>Távolugrás</u> a választott technikával. Gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával. Távolugróversenyek Hármastugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból</p> <p>Dobások: <u>Kislabda- vagy gerelyhajítás</u> célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással <u>Súlylökés</u> gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával <u>Diszkoszvetés</u> egy vagy másfél fordulattal könnyített vagy kiegészítő szerekkel. A dobószere lökésének helyes iránya, szöge. A technika javítása.</p> <p>Fogalmak álló- és térdelőrajt, edzésmódszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>
<p>Torna jellegű feladatmegoldások 25 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására; – belső igénytől vezérelve, rendszeresen végez a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatokat; – a torna, ritmikus gimnasztika, aerobik és tánc jellegű mozgásformákon keresztül fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az általa kiválasztott elemkapcsolatokból

tornagyakorlatot összeállítani, majd bemutatni.

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

Talaj:

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

Szekrényugrás:

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

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

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

Korlát:

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

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

Nyújtó:

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

Gyakorlatelemekből egyszerű gyakorlat összeállítása,összhangba a kétszintű érettségi követelményekkel.

Gyűrű:

Vállátfordulás előre

Húzódás-tolódás támaszba

A 9-11. évfolyam anyagának gyakorlása.

Összefüggő gyakorlat bemutatása,összhangba a kétszintű érettségi követelményekkel.

Gerenda:

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

A 9-11. évfolyam anyagának gyakorlása.

Összefüggő gyakorlat bemutatása, összhangba a kétszintű érettségi követelményekkel.

Felemáskorlát:

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

<p>Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)</p>	<p>Ritmikus gimnasztika A 9–11. osztályban begyakorolt, előkészítő tartásos és mozgásos elemek és fő mozgások alapformái ismétlése és új, összetett formák gyakorlása, a mozgások magasabb szintű végrehajtása Kötél-,labda-és karikagyakorlatok gyakorlása a 9-11.osztályban tanultakkal összhangban. A kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartása, illetve további fejlesztése Önállóan összeállított gyakorlat megtanulása zenére, esztétikus és harmonikus végrehajtása</p> <p>Aerobik Nyolc ütemű alaplépésekből álló blokkok variációiból a tanulók által összeállított mozgáskombinációk végrehajtása Az aerobikedés különböző edzésszakaszaihoz tartozó mozgásanyag pontos, a zenei ütemhez igazított, harmonikus végrehajtása. A mozgásformák fejlesztő hatásainak tudatosítása A 9–11. osztályban begyakorolt, az aerobik kritériumainak való megfelelés fejlesztése a gyakorlás által: testtartás, mozdulatok precíz végrehajtása, szinkron a zenével és egymással. Rövid koreográfiák ismétlése magas cselekvésbiztonsággal (30 40 mp). Páros, mikro csoportos koreográfiák önállóságra törekedve, a szükséges optimális tanári irányítással (1 perc).</p> <p>Fogalmak alaplépések, lowimpact alaplépés, highimpact alaplépés, kombi impact alaplépés, tempó, ritmus, lépéskombináció, sasszé, dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ízületi hajlékonyság</p>
<p>Sportjátékok 10 óra</p>	<p>Tanulási eredmények Négy választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és</p>

csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása

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 hárítására.

A témakör tanulása eredményeként a tanuló:

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

Kosárlabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:

A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben

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

Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban

Tempódobás rövid- és hosszúindulással. Cselezés, ritmusváltás, biztonságos

Taktikai továbbfejlesztés:

Területvédekezés (2:3), a védőterület felosztása, a védőjátékosok mozgása, helyezkedése a kijelölt területen, területvédekezés elleni játék 1:3:1-es felállásból. A korábban tanult elemek gyakorlása és alkalmazása a játékban.

Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során

Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban

Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása

Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal

Kézilabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:

A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban)

Kapuralövés szélről és beugrással. Labdatechnikák összetett és bonyolultabb alapformái cselekvésbiztosan végrehajtva

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

A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben

Taktikai továbbfejlesztés:

Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben.

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

A támadó taktika posztonként történő alkalmazása, játéksituációk ismétlése 1-2 beállóval, lerohanás rendezetlen védelem ellen. Védekezés irányítása gyorsindítás esetén.

Labdarúgás

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:

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

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

Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben

Taktikai továbbfejlesztés:

A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során

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

Röplabda

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:

A leütés alaptechnikájának elsajátítása

A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben

Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel

	<p><u>Taktikai továbbfejlesztés:</u> Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében</p> <p>Fogalmak játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámaazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék</p>
<p>Önvédelmi és küzdősportok 2 óra</p>	<p><u>Tanulási eredmények</u> A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – önállóan képes az életben adódó, elkerülhetetlen veszélyhelyzetek célszerű háritására. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a különböző eséstechnikák készségszintű elsajátítása mellett a választott küzdősport speciális mozgásformáit célszerűen alkalmazza. <p>Birkózás, grundbirkózás Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül Hídban forgás Hídba vetődés fejtámaszból Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban Társas küzdőgyakorlatok felhasználásával a kondicionális képességek (erő, gyorsaság) speciális fejlesztése. A 9-11. évfolyamon tanult elemek felhasználásával birkózás, folyamatos küzdelem. Versenyek.</p> <p>Dzsúdó A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) A 9-11. évfolyamon tanult technikák és taktikák továbbfejlesztése. Az egyensúlyt stabilizáló és ezt kibillentő gyakorlatok, testsúlyáthelyezések, irányváltoztatások, előre, hátra, oldalra gurulások. Páros küzdelmek a versenyszabályok szerint.</p> <p>Fogalmak fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás</p> <p><u>Tanulási eredmények</u></p>
	<p><u>Tanulási eredmények</u></p>

<p>Sportelmélet, sportágiismeretek 31 óra</p>	<p>A témakör tanulása hozzájárul ahhoz, hogy a tanuló a nevelési-oktatási szakasz végére:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <ul style="list-style-type: none"> – kialakítja a versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálását, valamint tudatosan 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. <p>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 edzésprogram 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 prevenciósi 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

	<p>Érdekességek az olimpiai játékokon Kimagasló sportteljesítmények Kimagasló sportemberi teljesítmények Az atlétika sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok</p> <p>A testkultúrával kapcsolatos fogalmak: Érték. Egészség. Kultúra. Sport Szomatikus nevelés. Testnevelés. testnevelés, rekreáció, rehabilitáció</p> <p>A testnevelés és sport célja és tartalma: A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.</p> <p>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.</p> <p>A sport aktív és inaktív hatásai: A passzív sport fogalma A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei</p> <p>Az egészségvédelem funkciói, feladatai: Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése Az egészség jelentőségének tudatosítása</p> <p>Az egészségvédelem folyamatai, területei: Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia Helyes napirendre nevelés Testi tevékenységre, sportra nevelés Helyes testtartásra nevelés</p> <p>A testnevelés személyiségfejlesztése: Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség</p> <p>Az edzettség összetevői: Motorikus Pszichés</p> <p>A kondicionális képességek: Erő, gyorsaság, állóképesség.</p> <p>A gyorsaság fejlesztésének lehetőségei, módszerei: Reakció Mozdulat Mozgásgyorsaság</p> <p>Az erő fejlesztésének lehetőségei, módszerei: Gyorserő Maximáliserő</p>
--	--

	<p>Erő állóképesség</p> <p>Koordinációs képességek: hajlékonyság, ügyesség ritmus érzék</p> <p>Versenyhelyzet elemzése: Rajtállapot: rajtkészség, rajtláz, rajtapátia</p> <p>Alapfogalmak: WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya” A sport környezetének egészségügyi kérdései A sportolás hatása az ember szervezetre</p> <p>Edzés, versenyzési: A bemelegítés jelentősége Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók</p> <p>A dopping: Definíciója Doppingszerek csoportosítása, fajtái</p> <p>Harmonikus testfejlődés: Életkori szakaszok Iskolaérettség Serdülőkor jellegzetességei A fiatalkori túlhajtott sportolás következményei</p> <p>Egészségkárosító szokások: Szenvedélybetegségek (drog, alkohol, dohányzás)</p> <p>Sportsérülések: Rehabilitáció</p> <p>Az atlétika sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok</p> <p>Az úszás sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok</p> <p>A torna sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok</p> <p>Az aerobik sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok</p> <p>A ritmikus gimnasztika sportág kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok</p> <p>A sportjátékok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, játékszabályok</p>
--	--

- 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, síelés) kialakulásának története, leghíresebb sportolók, rekordok, legnagyobb magyar sikerek, a sportág felosztása, versenyszabályok

Fogalmak

testkultúra, egészség, sport, sportág, történelem, újkori olimpia, sportszaknyelv, 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.