

# Testnevelés

Az alapfokú nevelés-oktatás második szakaszába lépve az 1–4. évfolyamon elkezdett sokoldalú pszichomotoros és az ezen keresztül megvalósuló kognitív, affektív-emocionális képesség-összetevők fejlesztése tovább folytatódik. A személyiségformálás – a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, a szenzitív időszakokhoz igazodó mozgástartalmakon keresztül – a tanulási, nevelési célokat úgy valósítja meg, hogy közben a Nat kompetenciarendszerében realizálja az Európai Unió kulcskompetenciáinak fejlesztését. Kiemelt terület a személyes és társas kompetencia-összetevők rendszerében a szomatikus egészség, a szocio-emocionális jóllét, a biztonság és az emberi kapcsolatok minősége.

A testnevelés tartalmi elemei közé az 5. évfolyamtól belép a sportági alaptechnikák és taktikák rendszere, a hozzájuk kapcsolódó elméleti ismeretekkel, miközben folytatódik a széles spektrumú koordinációs képesség-fejlesztés. A nevelési szakasz elején a kondicionális képességek differenciált fejlesztése itt is elsősorban a mozgáskészségek elsajátításán, játékos gyakorláson keresztül történik, majd később fokozatosan előtérbe kerül az életkori sajátosságokhoz igazodó kondicionális képzés. A mozgástanulás folyamatában fontos szerepet kap az elméleti tudatosítás, az ok-okozati összefüggések ismertetése, mely elősegíti a mentalizációs folyamatokat. Mindez a változó környezeti feltételekhez igazodó, egyre összetettebb mozgássorok hatékony elsajátítását teszi lehetővé.

A testi-lelki egészségre nevelés célrendszere a tanulási terület egészét áthatja. A tanulók tovább bővítik az egészséges életvitel alapjaival összefüggő ismereteiket. A közvetlen mozgástapasztalattal szoros kapcsolatban álló elméleti ismeretekkel gyarapodva tudatosul bennük a különböző mozgásformák egészségmegőrző hatása. Tisztában vannak az alapszintű anatómiai, edzéselméleti törvényszerűségekkel (pl. a bemelegítés módja, funkciói), ami a baleset-megelőzés, a biztonságos sportolás, az egészséges testi fejlődés legfőbb záloga. A testi higiéniai tevékenységeket igyekeznek mindennapi szokásrendszerükbe illeszteni, mellyel párhuzamosan a XXI. századi életforma stresszhatásainak kezelésére megfelelő stratégiákat (pl. relaxációs módszerek) sajátítanak el. A tanulóközpontú szemlélettel átítatott oktatási környezetben erősödik a tanulói sportolási kedv, a mozgáshoz fűződő pozitív attitűd. Ehhez kapcsolódóan prioritást kapnak a játékos feladatmegoldások, az élményalapú tananyag-feldolgozás. A változatos munkaformák alkalmazása, a gyakran változó összetételű, képességű heterogén csoportok együttes sporttevékenysége a méltányosság, a társakhoz való alkalmazkodás, a tolerancia, a csapatszellem, az egymás tanításának lehetőségét is magába foglalja. Ez a tanulók társas kapcsolataiban az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelés célját valósítja meg. A társas mozgásformák egyben az elfogadást, a konfliktuskezelés asszertív eszközeit kínálják. A változatos küzdőfeladatokban előtérbe kerül az iskolai küzdősportokra jellemző technikák végrehajtása és azok test-test elleni küzdelemben történő kreatív alkalmazása. Ezek az egyszerű mozgásformák esetében szabadon végrehajthatók, mások

tanári irányítás mellett, a legnagyobb mozgásbiztonság elérésére törekedve, a balesetveszély minimálisra csökkentése mellett.

A tanár-diák interakciókban a pedagógus mintaadó, facilitátor szerepe a tanulók kommunikációs kultúrájának kialakításában realizálódik, mely a kooperatív jellegű gyakorlásban kihat a diákok közötti kommunikáció minőségére is. Mindezen tényezők a mozgással, sportolással kapcsolatban jelentős attitűdformáló erőt jelentenek.

A nevelési-oktatási szakasz végéhez közeledve egyre nagyobb mértékben kapnak szerepet az induktív jellegű feladatmegoldások, melyek a gondolkodást és a problémamegoldó képességeket fejlesztik. A tanulási terület – sajátosságaiból adódóan – folyamatosan fejleszti az önismeretet, az önelfogadás képességét, melynek rendszeresen alkalmazott eszköze – a pedagógus általi előremutató formatív visszajelzések mellett – az ön- és társértékelés. Ezek a folyamatok a 7–8. évfolyamon hozzájárulnak a tanulók saját készség- és képességszintű erősségeinek, illetve hiányosságainak felismeréséhez, ezáltal a képességek tanári segítséggel tudatosan fejleszthetők. A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpiikonjainak megismerésével a tanulókat a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképfarmálás is hangsúlyos szerepet kap.

Az IKT-eszközök a mozgástanulás, a diagnosztika, az egészséges életvezetés kialakításának hatékony segítői, mindemellett a konstruktív jellegű elméleti ismeretszerzést is jelentősen támogatják. Ezzel a tanulók motivációjára és digitáliskompetencia-szintjére gyakorolhatunk pozitív hatást. Az egészségfejlesztés mozgáshoz kapcsolódó eszközzel tudatosítjuk a szabad levegőn, a természetes környezetben folytatott rendszeres testedzés testi és lelki jóllétet erősítő hatását, ami pozitív irányú befolyást gyakorol a tanulók környezettudatos szemléletmódjára. Ezzel a testnevelés hozzájárul a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettséghez mint nevelési célhoz.

### **A testnevelés tantárgy a Nemzeti alaptantervben 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 munkaerőcsesi tulajdonságok (például fegyelmesség, 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.

Az iskolai testnevelés óra keretén belül megvalósuló könnyített testnevelés esetében - amelyen egészségi állapotváltozásuk miatt ideiglenesen illetve tartósan csökkent teljesítőképességű tanulók vesznek részt – a testnevelő tanárnak az egészségi állapotot és az abból adódó egyéni sajátosságot maximálisan figyelembe véve, differenciáltan kell megvalósítani a fejlesztési feladatokat. Ezekhez a fejlesztési feladatokhoz nyújt segítséget a gyógytestnevelés témakör.

A korszerű gyógytestnevelés szemlélet, amely szakít az eddigi korrekciós gyakorlatok túlsúlyára épülő tananyagtartalommal, indokoltá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenését a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásaként jelenik meg a korrekciós gyakorlatokkal egyenlő arányban megjelenő, a kerettantervben megvalósuló témakörök elsajátítása a gyógytestnevelésre utalt tanulók körében is. A fentiek indokolják, hogy minden témakör mellett megjelenjen a gyógytestnevelés specifikus gyakorlatelemei. Az önállóan megjelenő „Gyógytestnevelés” témakör csak az ezen a területen érintett tanulóakra vonatkozik, mely külön órakeretben valósul meg. A gyógytestneveléssel kapcsolatos órakeret meghatározásához ad segítséget „A témakörök áttekintő táblázata” kiegészítő szövege.

Az 5-8. évfolyamon a gyógytestnevelés területén elvárás az egyéni és differenciált gyakorlatok tudatos végrehajtása, valamint, hogy a tanulók az egészségük fejlesztése érdekében tudatosan alkalmazzák a

szabadidős és sportjátékokat. A gyakorlatok során kiemelten jelenik meg a kontrollált légzés, a pulzusszámlálás és a relaxáció.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése. A tanultsági szint méréséhez fontosak a különböző pontérték-táblázatok, számszerűsített vagy grafikonos statisztikai eljárások, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények mellett legalább olyan fontos az érzelmi-akarati tényezők figyelembevétele az értékelés, osztályozás során.

## **5–6. évfolyam**

Az 5. évfolyamba lépő diákok testi fejlődésében a fiúk és a leányok között jellemző különbségek még nem mutatkoznak. A leányok egy hosszú (9 éves kortól tartó), mérsékelt ütemű megnyúlási szakasz közepén, míg a fiúk a pubertáskort megelőző testalkati telítődési szakaszban járnak. A két nem terhelhetősége közel azonos. A 11–12 éves diákok, a sokoldalú alapokra építkezve, eredményesen tanulnak új sportági technikákat mind a zárt, mind a nyílt jellegű mozgáskészségekben. Mozgásigényük igen jelentős, figyelmük, koncentrációképességük tartós, ami az időhatékony óraszervezéssel tovább segíti a pszichomotoros tanulási folyamatokat.

A korosztály kondicionális képzésében kiemelt szerepet kap a gerincoszlop tartóizmainak, a törzs általános erő-állóképességének folyamatos fejlesztése. Fontos az aerob állóképesség kezdetben játékos formájú, majd egyre inkább tartós futással történő növelése, ugyanakkor az intenzív anaerob munkavégzés kerülendő. A koordinációs képességek közül kiemelten fejleszhető a ritmusérzék, az egyensúlyozó képesség, a téri tájékozódó képesség, emellett a nyílt jellegű mozgásformákban megmutatkozó összekapcsolási-átállási képesség is dinamikusan javul. A sportjátékok oktatásában a technikai képzés mellett megjelennek az emberelőnyös és létszámonos kisjátékok alaptaktikai elemei (add és fuss; szélességi és mélységi mozgások), először célfelület nélkül, majd célfelülettel. Továbbra is hangsúlyos szerepet kapnak a sportjátékokat előkészítő testnevelési játékok. Az ízületi és izomzati mozgékonyosság a prepubertás idején még mindkét nemnél jól fejleszhető, így ebben az időszakban a dinamikus és statikus nyújtó hatású feladatokkal egyaránt eredményes a rendszeres gyakoroltatás, ezzel is elősegítve a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Az önvédelmi és küzdősportok a test-test elleni játékos küzdőgyakorlatok megtanításán túl a sportági képzésre helyezik a hangsúlyt. Míg az eddigi játékok és feladatok olyan játékos mozgásformákon keresztül csináltak kedvet a küzdelemhez, melyek a különböző küzdősportok mozgástechnikáihoz hasonló elemeket tartalmaztak, most a három iskolai küzdősport, a birkózás, a judo és a karate mozgásanyagára kerül a hangsúly. E gyakorlatok kondicionális képességfejlesztő hatásai elsősorban az erő-állóképesség, a gyorsaság fejlesztésében érezhetőek, valamint a gerincoszlop tartóizmai, a hát- és a hasizmok erősítése terén, valamint a gerinc egészséges, fiziológiás tartásának javításában realizálódnak.

A karate lazító és nyújtó gyakorlatai a csípő- és bokaízület, valamint az egész alsó végtag ízületi mozgástartományának növelésével járulnak hozzá az egészséges fejlődéshez.

Az önvédelmi és küzdősportok a koordinációfejlesztés szempontjából elsősorban a kognitív koordinációs képességeket fejlesztik az ellenfél eltérő mozgására adott folyamatosan változó reakciók miatt. A téri tájékozódó képesség, a reakcióképesség, a ritmusképesség, a kinesztézis, a mozgásszabályozó és átalakító képesség folyamatos fejlődésen mennek át a sportági mozgásanyag tanítása révén.

A test-test elleni küzdelem tekintetében továbbra is kiemelt fejlesztési terület a tanuló személyisége, hiszen a sportági technikák nagy koncentrációval történő végrehajtása az önuralom és akaraterő próbája elé állítja a tanulót.

Az 5–6. évfolyam tanulóinak példaképválasztó igénye a megfelelő irányba terelve elősegíti a hosszú távú elköteleződésüket a szabadidős és/vagy versenysport felé. A tanulók a versengésen alapuló mozgásformákat szeretik, melyek – jól megszervezett, kooperációs elemekben gazdag, a társak eltérő képességeit tiszteletben tartó, a fair play szellemiségét prioritásként kezelő viselkedésmintákkal – kontrollált módon kiválóan gyakoroltathatók. Oktatásmódszertani szempontból a tanórák jelentős részét a mozgásos tartalmak bemutatásán, bemutattatásán alapuló képi, vizuális forrásokra épülő direkt oktatási stratégiák jellemzik, de megjelennek már az indirekt módszertani elemek is.

A tanulók a gyógytestnevelés mozgásformáiban – a korrekciós gimnasztika gyakorlatok mellett – elsajátítják a nyújtó hatású, valamint az egyéni sajátosságokat figyelembe vevő, optimális aerob terhelést biztosító gyakorlatokat, melyek elváltozásukra, betegségeikre nézve is kedvező hatásúak. A testnevelési játékokkal párhuzamosan megismerkednek az állapotuk javulását szolgáló szabadidős és sportjátékokkal is.

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

#### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készségszinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akaratit erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

#### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;

- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

## VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

## PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;
- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

## EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

**Az 5–6. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszám: 340 óra**

### A témakörök áttekintő táblázata:

Kerettanterv		Helyi tanterv		
Témakör neve	Kerettantervi javasolt óraszám	Kerettantervi óraszámokon belül		Összesen
		5. évfolyam	6. évfolyam	
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18	18	36
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	23	23	46
Torna jellegű feladatmegoldások	46	23	23	46
Sportjátékok	70	35	40	75

Testnevelési és népi játékok	34	17	19	36
Önvédelmi és küzdősportok	40	10	20	30
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	32	17	27	44
Úszás		9	0	9
Uszodába utazás	36	18	0	18
Szabadon felhasználható órakeret	0	10	10	20
<b>Összes óraszám:</b>	<b>340</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	360

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-óraóra szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

## 5. évfolyam

TANÍTÁSI HETEK SZÁMA: 36 hét

HETI ÓRASZÁM: 5 óra

ÉVI ÖSSZÓRASZÁM: 180 óra

Ebből 170 óra a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozása 10 óra az iskola NETFIT mérés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	18 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges gimnasztika és rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>Alapvető jártasság a stressz- és feszültségoldást szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a gimnasztika és rendgyakorlatok és a csoportos feladatok</p>	



	végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Gimnasztika</p> <p>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</p> <p>Biomechanikailag helyes testtartás</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Játékok, versengések</p>	<p>A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása</p> <p>4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése</p> <p>2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal</p> <p>Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</p> <p>Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</p> <p>Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása</p> <p>Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

	<p>A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása</p> <p>A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása</p> <p>Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása</p> <p>A terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése</p> <p>A stressz fogalmának, fajtáinak beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése</p> <p>Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása</p> <p>Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére.</p>	
--	---	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szeryakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra,

betegségükre.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.  A 3 lépéses dobóritmus ismerete.  A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.  Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.  A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.  Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.  A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.  Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.  Érdeklődés az atlétika sportág iránt.  A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségszinten használja, elsajátítja.</p>	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások:  Futóiskola  Szökdelések, ugrások  Rajtgyakorlatok, rajtversenyek  Váltófutás</p> <p>Dobások:  Tömött labda dobás</p> <p>Ugrások:  Távolugrás</p>	<p>Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan</p> <p>Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával</p> <p>Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok,</p>

<p>Magasugrás</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Játékok, versengések</p>	<p>időre</p> <p>Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben</p> <p>Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszőkkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípóló rakéta)</p> <p>Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból</p> <p>Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő technikával</p> <p>Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése</p> <p>Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül</p> <p>Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása</p>	<p>grafikonok.</p>
---	---	--------------------

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

elrugaskodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor,

hasmánt technika
<p><b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b></p> <p>Az atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszthető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszthető a tanulók törzsizomzata.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatmegoldások	23 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő végrehajtása.</p> <p>Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban. Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására.</p> <p>Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Részvétel a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p> <p>A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
MOZGÁSMŰVELTSÉG Talajon:	A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna	<i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe</li> <li>• Fejállás</li> <li>• Kézállásba fellendülés segítségével, falnál és önállóan</li> <li>• Kézénátfordulás oldalra mindkét irányba</li> <li>• Repülő gurulóátfordulás</li> <li>• Híd, mérlegállás és spárka kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</li> <li>• Összefüggő talajgyakorlat összeállítása</li> </ul>	<p>jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése</p> <p>A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése</p> <p>A cselekvési biztonság növelése</p> <p>Segítségadás tanítása, tanulása</p> <p>Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornász” mozgás elsajátítására</p> <p>A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</p> <p>Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása</p> <p>Gimnasztikus elemek (csak lányok)</p> <p>– lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése</p> <p>Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba</p> <p>tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán</p> <p>Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén), vándormászás lefelé;</p>	<p>törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> __reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
<p>Ugrószekrényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keresztbe állított ugrószekrényen zsuporkanyarlati átugrás, huszárugrás és guggoló átugrás</li> <li>• Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés</li> <li>• Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaskodással</li> </ul>	<p>Ugrószekrényen:</p> <p>Ugrószekrényen zsuporkanyarlati átugrás, huszárugrás és guggoló átugrás</p> <p>Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés</p> <p>Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaskodással</p>	
<p>Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás</li> <li>• Érintőjárás; hármás lépés</li> </ul>	<p>Gerendán:</p> <p>Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás</p> <p>Érintőjárás; hármás lépés</p>	

<p>fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gerendán: támaszhelyzetben át fel- és leugrás</li> </ul> <p>Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsugorlefüggés; lefüggés; fellendülés lebegő függésbe; hátsó függésből emelés lebegő függésbe; homorított leugrás</li> <li>Gyűrűn: hátsó függés; fellendülés lebegő függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás</li> <li>(Lányoknak) Lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés</li> </ul>	<p>függeszkedési kísérletek, mászóversenyek</p> <p>A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése</p>	
<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b></p> <p>függeszkedés, támlázás, fejállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefüggés, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefüggés, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás</p>		
<p><b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b></p> <p>a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.</p>		

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Sportjátékok		<b>35 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készségeinek, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>		
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>	
<p>Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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 megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játéksituációkban</li> <li>Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel</li> </ul>	<p>Két + egy választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása.</p> <p>Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett</p> <p>A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés</p> <p>1-1 elleni játéksituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>● Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)</li> <li>● A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása</li> <li>● 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)</li> <li>● 2-0-ás és 3-0-ás gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas)</li> <li>● Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása</li> <li>● Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására</li> <li>● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal</li> </ul>	<p>Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása</p> <p>Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása</p> <p>A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrész támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása</p>	
<p>Röplabda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása</li> <li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros</li> </ul>		

<p>gyakorlatokban</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékokra könnyített feltételek mellett</li> <li>● Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban</li> <li>● Forgásszabály alkalmazása</li> </ul> <p>A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében</p> <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással elsajátítása</li> <li>● Labdabiztonságot növelő gyakorlatok</li> <li>● Labda terelése egyenes vonalban és irányváltoztatással</li> <li>● Labdaütések palánkra és társnak</li> <li>● Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése</li> <li>● Folyamatos labdaátadások társnak</li> <li>● Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából</li> <li>● Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal</li> <li>● 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása</li> </ul>		
<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;</li> </ul>		

- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy-és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, bedobás, büntetődobás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzattartó és alakzattartó helyezkedés, területvédekezés, emberfogás, páros és hármas lefutás, floorball – ütőfogás, labdahúzás és -lövés, kapuelőtér

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

A különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.  A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.  Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.  A szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.  Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testnevelési és népi játékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.  Fejlődés a motoros képességekben a mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.  A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.  Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.  Aktív részvétel és érdeklődés kialakulása a játékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő játék megtalálása rekreációs célú testedzésre.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>

<p>Testnevelési játékok</p> <p>egyéni fogó</p> <p>páros fogó</p> <p>csapat fogó</p> <p>labdás és labda nélküli csapat játékok</p> <p>eszközös csapat játékok</p> <p>térbeli játékok</p>	<p>A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</p> <p>A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játéktér felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</p> <p>A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</p> <p>Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve,</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
---	--	---

	<p>időkényszer bekapcsolásával  1-1 elleni játékhelyzetek  kialakítására épülő testnevelési  játékok gyakorlása  Statikus és dinamikus  célfelületek eltalálására  törekvő, a sportjátékok  speciális mozgástartalmaira  épülő dobások, rúgások, ütések  változatos tömegű és méretű  eszközöket felhasználva,  egyéni és csapatjátékokban  Az egyszerű és összetett  sportági technikák gyakorlása a  páros és csoportos játékokban  (pl. váltó- és sorversenyek)  Az egyszerű és választásos  reakcióidőt fejlesztő páros és  csoportos versengések  alkalmazása  A logikai, algoritmikus és  egyéb problémamegoldó  gondolkodást igénylő mozgásos  játékok gyakorlása (pl. amőba  váltóversenyben)  A támadó és védő szerepek  alkalmazását elősegítő páros és  csoportos versengések  Célfelületre törekvő  emberfölényes és  létszámazonos pontszerző  kisjátékokban a támadó  szerepek gyakorlása, a védőtől  való elszakadás gyors iram- és  irányváltásokkal  Célfelületre törekvő</p>	
--	--	--

	<p>emberfölényes és létszámozonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</p>	
--	---	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

Keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségüktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Önvédelmi és küzdősportok	<b>10 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.</p> <p>Az egészséges versenyszellem kialakítása.</p>	

	<p>A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.</p> <p>Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.</p> <p>Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.</p> <p>Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p>Balesetvédelmi szabályok</p> <p>Birkózás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A birkózásban használatos különböző fogásmódok megismerése (kapocsfogás, tenyérbefogás, csuklófogás, alkarfogás, könyökfogás)</li> <li>• A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő, birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok jártasság szintű végrehajtása <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül</li> <li>○ Hídban forgási kísérletek</li> <li>○ Hídból kifordulás fejtámaszba</li> <li>○ Hídba vetődés fejtámaszból társ segítségével</li> </ul> </li> <li>• Birkózó alapállás technikájának elsajátítása</li> <li>• Birkózó alapfogásban (páros felkarfogás) társ tolása, majd húzása egyenes vonalban</li> </ul>	<p>A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</p> <p>Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése</p> <p>A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</p> <p>Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</p> <p>A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<p>(előre-hátra)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundbirkózás párokban, csoportban birkózó fogásban végrehajtott húzások-tolások alkalmazásával</li> <li>● Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mögé kerülés karberántással: támadó és védekező technika</li> <li>○ Mögé kerülés: könyökfelütéssel, kibújással</li> </ul> </li> </ul>	<p>bekapcsolásával</p> <p>A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása</p> <p>A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok</p> <p>képességfejlesztő célú alkalmazása</p> <p>Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása</p> <p>Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)</p> <p>Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása</p> <p>Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal</p> <p>Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba</p> <p>Egy választott küzdősport korosztály-specifikus alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása</p>	
--	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;



<p>– a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.</p>
<p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b></p> <p>lefogás, rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökfelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófesztés, tatami, tompítás, birkózófogás, fogáskeresés, fogásbontás, egyensúlybontás, társemelés, egyenes ütés, karate védéstechnikák, ellentámadás, küzdőtávolság, ötlépéses alapküzdelem</p>
<p><b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b></p> <p>Megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p>

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete.</p> <p>Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben.</p> <p>A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete.</p> <p>Az időjárás körülményeknek megfelelően öltözködés.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok.</p> <p>A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése.</p> <p>A szabadterén különböző időjárás viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése.</p> <p>Az egészséges életmód iránti igény erősítése.</p> <p>A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése.</p> <p>A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése.</p> <p>Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>

<p><b>Kerékpározás:</b>  - mozgástanulás (technikai anyag)  - kondicionális és koordinációs képesség  - elméleti anyag (KRESZ)</p>	<p>A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (asztalitenisz, tollaslabda, kerékpározás)  Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (síelés, szánkózás, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás)  A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével  Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata  Szabadtéri akadálypályák leküzdése  A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása</p>	<p><i>Természetismeret:</i> _időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p>
--	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;
- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket

elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Úszás</b>	<b>9 + 18 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az uszoda rendszabályainak, baleset-megelőzési intézkedéseinek ismerete és betartása.</p> <p>Vízbiztonság kisvízben.</p> <p>A tanult úszásnem fogalmi készletének ismerete.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az alsó tagozatban tanult úszásnem technikájának javítása.</p> <p>Az új úszásnem jártasság szintű elsajátítása.</p> <p>Fejlődés az aerob állóképesség terén az úszásnemnek megfelelő ritmus kialakításával, valamint folyamatos és távolságot növelő úszással.</p> <p>Az uszoda higiénés szabályainak betartása.</p> <p>Az úszás szerepének ismerete az egészséges életmódban és az életvédelemben.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p>Gyorsúszás - ismétlés</p> <p>Hátúszás – ismétlés</p> <p>Mellúszás – ismétlés</p> <p>Új úszásnem: a pillangóúszás</p>	<p>Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása</p> <p>A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése</p> <p>A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrő továbbfejlesztése</p> <p>A vízben végezhető játékok tanulása, az úszások megszerettetése</p> <p>A korábban elsajátított úszásnem(ek) gyakorlása, technikájának javítása (amennyiben a tanuló az 4. osztályban tanult</p>	<p><i>Egészségügyi alapismeretek:</i> egészségnevelés, higiénia;</p> <p><i>Természetismeret:</i> közegellenállás, a víz tulajdonságai, felhajtóerő, víz és vízszennyezés; személyi higiénia, testápolás.</p>

	<p>úszni)</p> <p>Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása</p> <p>Hátúszórajt és a fejesugrás elsajátítása</p> <p>Merülési versenyek, úszóversenyek</p> <p>A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése</p> <p>Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése</p> <p>Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően</p>	
--	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- az elsajátított egy (vagy több) úszásnemben helyes technikával, készségszinten úszik;
- rendszeresen végez számára megfelelő vízi játékokat, és hajt végre úszástechnikákat;
- tudatosan, összehangoltan végzi a korrekciós gyakorlatait és uszodai tevékenységét, azok megvalósítása automatikussá, mindennapi életének részévé válik.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

úszásnem, hátúszórajt, rajtfejes, taposás, intenzív úszás, állóképesség

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

A hát- és gyorsúszás technikajavító gyakorlatai, valamint az egyéb vízben végzett gyakorlatok mellett megjelenik a mellúszás differenciált alkalmazása is. A különböző úszásnemek alkalmazásával a tanuló elváltozásainak figyelembevételével valósul meg a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erősítése, a légzőrendszer fejlesztése, az állóképesség növelése.

## 6. évfolyam

TANÍTÁSI HETEK SZÁMA: 36 hét

HETI ÓRASZÁM: 5 óra

ÉVI ÖSSZÓRASZÁM: 180 óra

Ebből 170 óra a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozása 10 óra az iskola NETFIT mérés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció, relaxáció	18 óra
<b>Előzetes tudás</b>	Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Részvétel a gyakorláshoz szükséges egyszerűbb alakzatok, térformák kialakításában. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges gimnasztika és rendgyakorlatok elsajátítása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása.</p> <p>Alapvető jártasság a stressz- és feszültségoldást szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A mozgásszabályozó-, ritmus- és a kéz-láb koordinációs képesség fejlődése.</p> <p>Az erősítés, a nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése.</p> <p>Együttműködés a gimnasztika és rendgyakorlatok és a csoportos feladatok végrehajtásánál.</p> <p>A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.</p>	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</p> <p>Biomechanikailag helyes testtartás</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Prevenció, életvezetés,</p>	<p>A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása</p> <p>4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok bemutatás utáni önálló végrehajtásra törekvő pontos és rendszeres kivitelezése</p> <p>2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>egészségfejlesztés</p> <p>Játékok, versengések</p>	<p>Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</p> <p>Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</p> <p>Mozgékonyság, hajlékonyág fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok gyakorlása</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását, ellazulását szolgáló gyakorlatok összeállítása segítséggel, azok helyes végrehajtása</p> <p>Légzőgyakorlatok összeállítása segítséggel, azok végrehajtása</p> <p>A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása</p> <p>A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása</p> <p>Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló (kis tanári segítséggel) összeállítása, végrehajtása</p> <p>A terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése</p> <p>A stressz fogalmának, fajtáinak</p>	
---	--	--

	<p>beazonosítása, pozitív megküzdési stratégiáinak megismerése</p> <p>Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása</p> <p>Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok zenére.</p>	
<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;</li> <li>– a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;</li> <li>– a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b></p> <p>menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; szergyakorlatok, utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz, keringésfokozás</p>		
<p><b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b></p> <p>a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre.</p>		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok ismerete, precizításra törekedve történő végrehajtása, változó körülmények között.</p> <p>A 3 lépéses dobóritmus ismerete.</p> <p>A különböző intenzitású és tartamú mozgások fenntartása játékos körülmények között, illetve játékban.</p> <p>Tartós futás egyéni tempóban, akár járások közbeiktatásával is.</p> <p>A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve azok alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Fejlődés elérése a kondicionális képességek terén, valamint az alsó- és felső végtag dinamikus erejére.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása, és az egyénhez igazított sebesség</p>	

	<p>kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>A rajttechnikákat a játékok, a versengések és a versenyek közben készségi szinten használja, elsajátítja.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások:</p> <p>Futóiskola</p> <p>Szökdelések, ugrások</p> <p>Rajtgyakorlatok, rajtversenyek</p> <p>Váltófutás</p> <p>Dobások:</p> <p>Tömött labda dobás</p> <p>Ugrások:</p> <p>Távolugrás</p> <p>Magasugrás</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Játékok, versengések</p>	<p>Futóiskolai és futófeladatok egyenesen és íven, előre, hátra, oldalra mozgás közben 20–40 m hosszan</p> <p>Ugrófeladatok el- és felugrással, akadályokra és akadályok átugrásával</p> <p>Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből, térdelőrajt 20–30 m kifutással időre, sprintfutások 30–60 m-en időre</p> <p>Váltófeladatok alsó és felső váltással párban és csapatban, helyben és mozgás közben</p> <p>Dobógyakorlatok 1–3 kg-os tömött labdával fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban, beszökkenéssel, dobások különböző eszközökkel (labdák, karikák, szivacsgerely, szoknyás labda, sípóló rakéta)</p> <p>Távolugrás lépő technikával, rövid nekifutásból emelt elugró helyről és elugró gerendáról 4–10 lépés nekifutásból</p> <p>Felugrások egy lábról gumiszalagra, lécre, szemből és</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>



	<p>oldalról nekifutással 5–7 lépésből, átlépő technikával</p> <p>Az állóképesség, a szív működés és a testtömegkontroll összefüggéseinek megismerése</p> <p>Folyamatos futások egyenletes ritmusban és tempóváltással 8-10 percen keresztül</p> <p>Az atlétika főbb versenyszabályainak megismerése, gyakorlatban történő alkalmazása</p>	
--	---	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

elrugaszkodó láb, lendítő láb, térdelőrajt, hibás rajt, váltójel, váltótávolság, tempóérzék, pulzus, átlépő technika, lépő technika, nekifutási távolság, optimális sebesség, kidobási vonal, bástya, dobószektor, hasmánt technika

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

Az atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszhető a tanulók törzsizomzata.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatmegoldások	23 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető hely- és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása.</p> <p>Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása.</p> <p>A szekrényugrásoknál többnyire nyújtott karú támasz.</p> <p>Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs- és lábgyakorlatok közben.</p> <p>A mászókulcsolás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő</p>	

	végrehajtása. Egyénileg, párban és csoportban végzett ritmikus mozgásokban a zene követése fokozódó sikerességgel.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban. Igényesség az esztétikus test iránt és a „tornászos” mozgás elsajátítására. Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, a test erejére, az ízületi mozgékonyagra, az izomérzékelésre, a téri tájékozódó és az egyensúlyozó képességre.</p> <p>Részvétel a kreativitásra, az improvizációra és az önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban.</p> <p>A reális testkép és a testtudat kialakulása.</p> <p>Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek/gyakorlatok megismerése.</p> <p>A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a rendszeres fizikai aktivitás mozgásválasztékának bővítésére, illetve a versenysport iránt érdeklődők tehetség gondozása céljából.</p> <p>A torna, a ritmikus gimnasztika, tánc és aerobik jellegű mozgásformákon keresztül tanári irányítás mellett fejleszti esztétikai-művészeti tudatosságát és kifejezőképességét.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Talajon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe</li> <li>Fejállás</li> <li>Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan</li> <li>Kézenátfordulás oldalra mindkét irányba</li> <li>Repülő gurulóátfordulás</li> <li>Híd, mérlegállás és spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése</li> <li>Összefüggő talajgyakorlat összeállítása</li> </ul>	<p>A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyág, izomérzékelés) további fejlesztése</p> <p>A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése</p> <p>A cselekvési biztonság növelése</p> <p>Segítségadás tanítása, tanulása</p> <p>Igényesség kialakítása az esztétikus test iránt, valamint a „tornászos” mozgás elsajátítására</p> <p>A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le-</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> __reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>

<p>Ugrószekrényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keresztbe állított ugrószekrényen zsuporkanyarlati átugrás, huszárugrás és guggoló átugrás</li> <li>• Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás után gurulóátfordulás előre, leguggolás, valamint leterpesztés</li> <li>• Gurulóátfordulás előre ugródeszkaról történő elrugaskodással</li> </ul> <p>Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alacsony gerendán: felguggolás és homorított leugrás; felguggolás és lábterpesztéssel leugrás</li> <li>• Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás</li> <li>• Gerendán: támaszhelyzeten át fel- és leugrás</li> </ul> <p>Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Fiúknak) Érintő magas gyűrűn: függésben térd- és sarokemelések; alaplendület; zsuporlefuggés; lefuggés; fellendülés lebegő függésbe; hátsó függésből emelés lebegő függésbe; homorított leugrás</li> <li>• Gyűrűn: hátsó függés;</li> </ul>	<p>és átugrások végrehajtása</p> <p>Preakrobatikus és akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, gurulások, emelések, fellendülések, billenések, átfordulások végrehajtása</p> <p>Gimnasztikus elemek (csak lányok)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– lépések, járások, testsúlyáthelyezések, szökkenések, ugrások, fordulatok – kivitelezése</li> </ul> <p>Egyensúlyozási gyakorlatok megvalósítása helyben helyzetváltoztatásokkal és különböző kartartásokkal, valamint helyváltoztatással eltérő irányokba tornapadon, annak merevítő gerendáján és/vagy gerendán</p> <p>Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélén), vándormászás lefelé; függeszkedési kísérletek, mászóversenyek</p> <p>A női és férfitorna főbb versenyszámainak, azok alapvető szabályainak megismerése</p>	
---	---	--

fellendülés függésbe; lendület leugrás • (Lányoknak) előre-hátra; lebegő zsugorlefüggés	lebegő függésben hátra, homorított Lendületek fellendülés függésbe;	
--	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

függeszkedés, támlázás, fejjállás, talajgyakorlat, terpeszleugrás, lefüggés, lebegőfüggés, hátsó függés, zsugorlefüggés, homorított leugrás, érintőjárás, hármaslépés, fellendülés, ellendülés, billenés, átfordulás, zsugorkanyarlati átugrás, huszárugrás, guggoló átugrás

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	40 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú</p>	

testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.		
Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység
<p>Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 megtanulása, végrehajtása kontrollált környezetben, egyszerűbb játékszituációkban</li> <li>• Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, sarkazás, labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok elsajátítása megadott feltételekkel</li> <li>• Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó, illetve egykezes tolt átadással helyben, különböző irányokba történő kilépéssel és mozgásból mozgó társnak (páros és hármas lefutás)</li> <li>• A helyből történő kosárra dobás, egy-két labdaleütésből, majd folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás technikájának ismerete, gyakorlati elsajátítása</li> <li>• 1-1 elleni játék gyakorlása a támadó és védő játékosok személyének meghatározásával, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)</li> <li>• 2-0-ás és 3-0-ás</li> </ul>	<p>Kettő + egy választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása.</p> <p>Folyamatos csapatjáték kialakítása könnyített szabályok mellett</p> <p>A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek figyelembevételével a legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés</p> <p>1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés alapelveinek tudatos alkalmazása</p> <p>Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása</p> <p>Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása</p> <p>A sportjátékokban megjelenő egyéni és csapatrészt támadó, védekező alaptaktikai és ezekre épülő technikai elemeinek (emberfogás, területvédekezés, letámadás, támadóalakzat) megismerése, gyakorlása</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>gyorsindulások labda nélküli támadó mozgásának elsajátítása (páros lefutás, hármas lefutás, hármas nyolcas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Létszámazonos kisjátékokban a támadó és védő szerepek gyakorlása</li> <li>• Alapvető szabályok, mint a lépésszabály, a kétszer indulás szabálya, az ellenféllel történő szabálytalanságok módjainak ismerete, törekvés a szabályok betartására</li> <li>• Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos szabálmódosításokkal</li> </ul> <p>Röplabda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés tudatosítása</li> <li>• A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás jellegzetes mozgásdinamikájának elsajátítása egyéni és páros gyakorlatokban</li> <li>• Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő játékokra könnyített feltételek mellett</li> <li>• Helyezkedési módok megismerése a különböző csapatlétszámú játékokban</li> <li>• Forgásszabály alkalmazása</li> </ul> <p>A csapattársak közötti kommunikáció jelentőségének tudatosítása az eredményes játék érdekében</p> <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Labda nélküli technikai elemek, mint az alapállás, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással</li> </ul>		
--	--	--

<p>elsajátítása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Labdabiztonságot növelő gyakorlatok</li> <li>● Labda terelése egyenes vonalban és irányváltatással</li> <li>● Labdaütések palánkra és társnak</li> <li>● Lövések és húzások közötti különbség megéreztetése</li> <li>● Folyamatos labdaátadások társnak</li> <li>● Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából</li> <li>● Kapus alaphelyzetének kialakítása, kapura lőtt labdák védekező nagypályán kézzel, kispályán állásban ütővel, lábbal, féltérdelő pozícióból ütővel, lábbal</li> <li>● 1-1, 2-1 elleni kisjátékok, a támadójátékosok együttműködése és a védőjátékos helyezkedésének gyakorlása.</li> </ul>		
<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;</li> <li>– a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;</li> <li>– a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b></p> <p>kétszer indulás, lépéshiba, alsó egyenes nyitás, védőérintés, támadóérintés, állásrend, röplabda – forgás, hosszú- és rövidindulás, egy-és kétütemű megállás, sarkazás, indulócsel, fektetett dobás, bedobás, büntetődobás, alakzattartásos passzgyakorlat, alakzattartó és alakzattartó helyezkedés, területvédekezés, emberfogás, páros és hármas lefutás, floorball – ütőfogás, labdahúzás és -lövés, kapuelőtér</p>		
<p><b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b></p> <p>A különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.</p>		

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>19 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is.</p> <p>A szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testnevelési és népi játékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Aktív részvétel és érdeklődés kialakulása a játékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő játék megtalálása rekreációs célú testedzésre.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p>Testnevelési játékok</p> <p>egyéni fogó</p> <p>páros fogó</p> <p>csapat fogó</p> <p>labdás és labda nélküli csapat játékok</p> <p>eszközös csapat játékok</p> <p>térbeli játékok</p>	<p>A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása</p> <p>A figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. keresztező fogó, mozgásutánzó fogók, labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</p> <p>A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</p> <p>Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló dinamikus és statikus</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>



	<p>akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával</p> <p>1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</p> <p>Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, egyéni és csapatjátékokban</p> <p>Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)</p> <p>Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos versengések alkalmazása</p> <p>A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben)</p> <p>A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és</p>	
--	---	--

	<p>csoportos versengések</p> <p>Célfelületre törekvő emberfölnyes és létszámazonos pontszerző</p> <p>kisjátékokban a támadó szerepek gyakorlása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal</p> <p>Célfelületre törekvő emberfölnyes és létszámazonos pontszerző</p> <p>kisjátékokban a védő szerepek gyakorlása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és</p> <p>sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</p>	
--	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

laza és szoros emberfogás, szélességi mozgás, mélységi mozgás, elszakadás a védőtől, célfelület védelme, algoritmikus gondolkodás, ütempassz, testcsel

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

Keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Önvédelmi és küzdősportok	<b>20 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>		
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.</p> <p>Az egészséges versenyszellem kialakítása.</p> <p>A tanult technikák változó körülmények közötti alkalmazásában jártassági szint elérése.</p> <p>Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.</p> <p>Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.</p> <p>Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p>Balesetvédelmi szabályok</p> <p>Küzdőjátékok: Különböző testhelyzetekben Eszköz és eszköz nélküli Képesség, koordináció, gyorsaság, reflex gyakorlatok Egykezes, kétkezes fogások</p> <p>Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyaka alatt) és oldalsó leszorítás technikák végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások</li> <li>Szabadulási kísérletek (20-25 mp) leszorítástechnikákból</li> </ul> <p>Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve</p>	<p>A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</p> <p>Küzdőjátékok közben a tervszerű gondolkodás és a kreativitás, a hatékony problémamegoldás fejlesztése</p> <p>A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett</p> <p>Az állásban és egyéb kiinduló helyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszköz nélküli és eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</p> <p>A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

	<p>gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</p> <p>A küzdelem tanult technikai elemeinek tudatos alkalmazása</p> <p>A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra épülő páros küzdőjátékok</p> <p>képességfejlesztő célú alkalmazása</p> <p>Egy- és kétkezes lefogások (csuklófogás, átkarolás, fojtás, hajfogás) elleni védekező mozgások gyakorlása</p> <p>Eszköz-, majd társemelés technikájának elsajátítása (egyenes derék, lábbal emelés)</p> <p>Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak elméleti tudatosítása</p> <p>Előre, hátra és oldalra történő esések gyakorlása fokozatosan emelkedő súlyponti helyzetből indítva egyénileg, majd társakkal</p> <p>Oldalra esés technikájának elsajátítása oldalterpeszállásból indulva mindkét irányba</p> <p>Egy választott küzdősport</p> <p>korosztály-specifikus</p>	
--	--	--

	alaptechnikájának és elméleti ismereteinek elsajátítása	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;</li> <li>– a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védekeket és ellentámadásokat.</li> </ul>		
<b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b>		
rézsútleszorítás, oldalsó leszorítás, karberántás, könyökfelütés, kibújás, oldalsó leszorítások, csuklófeszítés, tatami, tompítás, fogáskeresés, fogásbontás, ellentámadás, küzdőtávolság,		
<b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b>		
Megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.		

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>27 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelően öltözködés.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal elérhető célok. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság szerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése. A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási	

	normáinak betartása.	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység
<p>Kerékpározás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mozgástanulás (technikai anyag)</li> <li>- kondicionális és koordinációs képesség</li> <li>- elméleti anyag (KRESZ)</li> </ul>	<p>A szabadban végezhető sportágak ismeretének bővítése (asztalitenisz, tollaslabda, kerékpározás)</p> <p>Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, jártasság szintű elsajátítása (síelés, szánkózás, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás)</p> <p>A térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések megismerése, alkalmazása segítségével</p> <p>Tanári segítséggel erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek használata</p> <p>Szabadtéri akadálypályák leküzdése</p> <p>A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása</p>	<p><i>Természetismeret:</i> _____ időjárás</p> <p>ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p>
<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>– a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b></p> <p>természetjárás, vízi túra, környezetvédelem, streetball, tájfutás, jégkorong, erdei tornapálya, térkép, turistajelzések, környezetvédelem</p>		
<p><b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b></p> <p>a szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok,</p>		

testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.

## 7-8. évfolyam

A pubertáskorba lépő tanulók testalkati, pszichomotoros és lelki értelemben egyaránt jelentős változásokon mennek keresztül. A fiúknál jelentkező erőteljes megnyúlási szakasz a már stabilizálódott mozgáskészségek, koordinációs képességek színvonalát ronthatja, míg a leányok testalkati átrendeződése inkább kondicionális értelemben okozhat teljesítményromlást. Különösen kiemelendő az aerob állóképesség visszaesése, amely többek között a leányok megváltozott érdeklődési köréből adódó mozgásigény-csökkenés eredménye. A két nem közötti testalkati eltérés a terhelhetőség különbségében is jelentősen megmutatkozik.

Ebben a korban a kondicionális fejlesztés egyre inkább különvlik a koordinációs képzéstől. Ezzel párhuzamosan a motiválás eszközeként a tudatosítás, az ok-okozati összefüggések feltárása, a mindennapi életben történő használhatóság megemlítése egyaránt belső motivációs többletet nyújt. A serdülőkorra tehető a mozgásszervi betegségek számának ugrásszerű növekedése. Ebből kiindulva kiemelt szerepet kell szánni a saját testtömeget felhasználó vagy kisebb súlyú eszközökkel támogatott relatíverő-növelésnek, de különösen a törzsizom erő-állóképessége javításának, valamint az aerob állóképesség fejlesztésének. A koordinációs képzés terén szenzitív időszaknak tekinthető a téri-tájékozódó és az összekapcsolási-átállási képesség fejleszthetősége. Serdülőkorban a fiúk ízületi, izomzati mozgékonyága jelentősen visszaeshet, melynek mértékét rendszeres gyakorlással mérsékelhetjük. A sportjátékok oktatásában a nagyobb létszámmal végzett játékok összetettebb taktikai lehetőségei egyre jobban kihasználhatók, miközben csoportos feladatokkal a szabálykövető magatartásforma, a társak elfogadása, az együttműködés készsége szinten realizálódhat.

A nevelési-oktatási folyamatok során a tanulók szélsőséges és hullámzó érzelmi állapota a pedagógustól – a következetesség betartása mellett – nagyfokú türelmet és elfogadást igényel. Ez megfelelő rugalmasságot, empátiát feltételez az értékelés és az osztályozás területén is. A gondolkodás fejlesztését szolgáló deduktív jellegű tanulási helyzetek egyre nagyobb arányban alkalmazhatók. A tanulók az elméleti ismereteik gyarapodásával tudatosabban kezdik értelmezni az egészségorientált képességeiket felmérő tesztek eredményeit, miközben felismerik erősségeiket és hiányosságaikat.

Az önvédelmi és küzdősportok területén a kondicionális képességek fejlődésével párhuzamosan bekapcsolódik az oktatásba a technikák mozgásdinamikájának célszerű növelése, a megfelelő balesetvédelmi előírások és követelmények fokozott megtartása mellett. Mivel a tanulók által kivitelezett technikák egyre erősebbek, folyamatos hangsúly van a társak iránti tisztelet, tolerancia gyakorlásán, valamint a maximális önkontroll megvalósításán. A tanári irányítás kiemelt jelentőséget kap a nyílt készséget feltételező mozgásformáknál.

A gyógytestnevelés gyakorlatainak végrehajtása eléri a készség szintet. Egyik fő cél a tanulók mozgásszervi elváltozását és betegségét illetően a javító, korrigáló gyakorlatok, valamint az optimális aerob terhelést szolgáló mozgásformák tudatos alkalmazása a mindennapi életben. Emellett cél a megismert szabadidős és sportjátékok adaptív alkalmazása az egészségi állapot javítása érdekében.

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

#### **MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS**

- a tanult alapvető mozgásformák kombinációiból álló cselekvéssorokat változó térbeli, időbeli, dinamikai feltételek mellett készség szinten kivitelezzi;
- a tanult mozgásforma készség szintű kivitelezése közben fenntartja érzelmi-akarati erőfeszítéseit;
- minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezik, ez tevékenységének automatikus részévé válik.

#### **MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS**

- a motoros képességeinek fejlődési szintje révén képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között;
- relatív erejének birtokában képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készség szintű kivitelezésére;
- az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutat, és képes a változó környezeti feltételekhez célszerűen illeszkedő végrehajtásra;
- a (meg)tanult erő-, gyorsaság-, állóképesség- és ügyességfejlesztő eljárásokat tanári irányítással tudatosan alkalmazza.

#### **VERSENGÉSEK, VERSENYEK**

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

#### **PREVENCIÓ, ÉLETVITEL**

- megoldást keres a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére;
- tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, rendezetten és rendszeresen fejleszti keringési, légzési és mozgatórendszerét;
- ismeri a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását;



- a családi háttere és a közvetlen környezete adta lehetőségeihez mérten tervezetten, rendezetten és rendszeresen végez testmozgást.

## EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- a higiéniai szokások terén teljesen önálló, adott esetben segíti társait;
- az életkorának és alkati paramétereinek megfelelően tervezett, rendezett és rendszeres, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki.

**A 7–8. évfolyamon a testnevelés tantárgy alapóraszámja: 340 óra**

### A témakörök áttekintő táblázata:

Kerettanterv		Helyi tanterv		
Témakör neve	Kerettantervi javasolt óraszám	Kerettantervi óraszámokon belül		Összesen
		7. évfolyam	8. évfolyam	
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	36	18	18	36
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	46	23	23	46
Torna jellegű feladatmegoldások	46	23	23	46
Sportjátékok	70	44	44	88
Testnevelési és népi játékok	34	17	17	34
Önvédelmi és küzdősportok	40	15	15	30
Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	32	30	30	60
Úszás	36	0	0	0
Szabadon felhasználható órakeret	0	10	10	20
<b>Összes óraszám:</b>	<b>340</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>360</b>

A gyógytestnevelő tanárok a helyi tanterv (tanmenet) készítésekor a Gyógytestnevelés témakör óraszámát az adott intézményben gyógytestnevelés-órára szánt éves óraszám 30-50%-ában állapíthatják meg a többi témakör óraszámának terhére. A Gyógytestnevelés témakör óraszámát, illetve az egyes témakörök óraszámcsökkentésének mértékét a gyógytestnevelésen részt vevő tanulók betegségének, elváltozásának figyelembevételével határozza meg a gyógytestnevelő tanár.

## 7. évfolyam

TANÍTÁSI HETEK SZÁMA: 36 hét

HETI ÓRASZÁM: 5 óra

ÉVI ÖSSZÓRASZÁM: 180 óra

Ebből 170 óra a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozása 10 óra az iskola NETFIT mérés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció, relaxáció	18 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal részben önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gimnasztika</p> <p>Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.</p> <p>Biomechanikailag helyes testtartás</p> <p>Bemelegítés és a harmonikus</p>	<p>A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása</p> <p>4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása</p> <p>5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és</p>

<p>erőfejlesztés</p> <p>egészségmegőrzés</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Játékok, versengések</p>	<p>gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása</p> <p>Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása</p> <p>Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban</p> <p>Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal)</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása</p> <p>Légzőgyakorlatok végrehajtása</p> <p>A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása</p> <p>A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése</p> <p>Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása</p> <p>A nyugalomban lévő és bemelegített</p>	<p>környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>
--	---	---

	<p>izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) okozati tényezők szerinti beazonosítása</p> <p>A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel</p> <p>A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása</p> <p>Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása</p> <p>Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére</p>	
--	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szeryakorlatok

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiai helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra, betegségükre.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	<b>23 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.  A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.  A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.  Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.  Kislabdahajítás 3 lépéses lekészítéssel.  A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.  Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.  Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.  Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.  Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.  A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.  Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.  A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.  Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.  A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.  Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Futások: Futóiskola Szökdelések, ugrások Vágtafutások Rajtgyakorlatok, rajtversenyek Váltófutás Dobások: Tömött labda dobás Súlylökés Kislabdahajítás Ugrások: Távolugrás Magasugrás Képességfejlesztés Játékok, versengések	A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel	<i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok. <i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. <i>Földrajz:</i> térképismeret. <i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.

	<p>A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászónájának megismerése, ellenőrzése (pulzuszám)</p> <p>Egyenletes futások tempóval 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban</p> <p>Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon</p> <p>Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből tárhoz, célra és távolságra</p> <p>Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról</p> <p>Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel</p> <p>Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással</p>	
--	---	--

	<p>Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra</p> <p>Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása</p> <p>Az atlétika sportágtörténetének, világsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p>	
--	---	--

<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;</li> <li>– magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.</li> </ul>
--

<p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b></p> <p>flop technika, olimpiai versenyszámok, világsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció</p>
---

<p><b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b></p> <p>Az atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszhető a tanulók törzsizomzata.</p>
--

<p><b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b></p>	<p>Torna jellegű feladatmegoldások</p>	<p><b>23 óra</b></p>
<p><b>Előzetes tudás</b></p>	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.</p>	

	<p>Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei.</p> <p>Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések.</p> <p>Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
<p><b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	
<p><b>Ismeretek</b></p>	<p><b>Fejlesztési követelmények</b></p>	<p><b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b></p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Talajon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is</li> <li>• Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal</li> <li>• Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre</li> <li>• Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott</li> </ul>	<p>A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása</p> <p>A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása</p> <p>A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lököerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> reneszánsz, barokk.</p> <p><i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem, média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>



<p>testtel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</li> <li>• Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok)</li> <li>• Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk)</li> <li>• Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</li> </ul>	<p>A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása</p> <p>Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása</p> <p>A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</p> <p>Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően</p>	
<p>Ugrószekrényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás</li> <li>• Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés</li> <li>• Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaskodással</li> </ul>	<p>(Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése</p> <p>A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése</p>	
<p>Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás</li> <li>• Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből</li> <li>• Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li> </ul> <p>Gyűrűn:</p>	<p>A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</p> <p>(Választható anyagként)</p> <p>Alapvető ugrások elsajátítása minitrampolinon vagy gumiasztalon</p> <p>A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>● (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből</li> <li>● (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás</li> <li>● Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek</li> </ul>	<p>végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p>	
<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b></p> <p>futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport</p>		
<p><b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b></p> <p>a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.</p>		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	44 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes önkontrollja és megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p>Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 – készség szintű alkalmazása</li> </ul>	<p>Két + egy választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása.</p> <p>A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett</p> <p>A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek</p> <p>figyelembevételével</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>folyamatos játéktevékenységben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdaátadások különböző módjainak a játék helyzethez igazított eredményes végrehajtása</li> <li>● 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést követően, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)</li> <li>● Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások,</li> </ul>	<p>legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása</p> <p>Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása</p> <p>Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása</p> <p>A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</p>	
---	--	--

<p>lerohanások kosárra dobással befejezve</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal</li> <li>● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</li> <li>● Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében</li> <li>● Alapvető szabályok készségi szintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li> </ul> <p>Röplabda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</li> <li>● Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel</li> <li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségi szintű alkalmazása különböző</li> </ul>		
---	--	--

<p>játékhelyzetekben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátzásra</li> <li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</li> <li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li> </ul> <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása a játék folyamatában</li> <li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása a játékhelyzethez igazodva</li> <li>● Labdaátadások társnak palánk segítségével</li> </ul>		
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li> <li>● Kapura lövések labdavezetésből</li> <li>● Szabad ütések, büntető ütések gyakorlása</li> <li>● Kapus alaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése</li> <li>● Csereszituációk gyakorlása</li> <li>● 2-2, 3-2, 3-3 elleni kisjátékok a támadó játékosok együttműködése és a védőjátékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása</li> <li>● Létszámazonos kisjátékok a módosított szabályok szerint</li> </ul>		
--	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

védőtávolság, felső egyenes nyitás, feladás, sáncolás, egyenes leütés, gyorsindítás, bedőlés, tempódobás, átadócsel, alakzatbontásos és építésszerű passzgyakorlat, területnyitás, beugrásos kosárlabda – indulási jog, megelőző szerelés, floorball – szabadütés, büntetőütés, védekezés, csere

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

A különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Testnevelési és népi játékok</b>	<b>17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A testnevelési és népi játékok technikai és taktikai elemeinek elsajátításában alkalmazott sportjátéknfeladatok aktív és értő végrehajtása.  A játékok alapvető technikai készletének elsajátítása.  Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.  A játékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása.  Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.  Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testnevelési és népi játékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.  Fejlődés a motoros képességekben a mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.  A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.  Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.  Aktív részvétel és érdeklődés kialakulása a játékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő játék megtalálása rekreációs célú testedzésre.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
Testnevelési játékok Manipulatív mozgásformákkal: egyéni fogó páros fogó csapat fogó egyéb fogójátékok Labdás manipulatív	A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és	<i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.



<p>mozgásformák. Labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák. Egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformák. Összetettebb mozgásos játékok. Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámazonos pontszerző kiséjátékok.</p>	<p>futójátékokban (pl. labdavezetéses fogók) a teljes játékeret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalon) A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák</p>	<p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
--	--	--

	<p>gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</p> <p>Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban</p> <p>Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása</p> <p>Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)</p> <p>A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)</p>	
--	--	--

	<p>Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal</p> <p>Célfelületre törekvő emberfőlényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készségszintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal</p>	
--	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

Keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása

elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Önvédelmi és küzdősportok	15 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.            Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.            A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.            A test-test elleni küzdelem.            Az érzelmek és az agresszió szabályozása.            Mások teljesítményének elismerése.            A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.            Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.            Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.            Állasküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.            Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.            Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.            A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.            A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p>Balesetvédelmi szabályok</p> <p>Küzdőjátékok:            Különböző testhelyzetekben            Eszköz és eszköz nélküli            Képesség, koordináció,            gyorsaság, reflex gyakorlatok</p> <p>Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Az előre, hátra és oldalra történő társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által övvel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li> </ul>	<p>A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</p> <p>A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</p> <p>Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő,</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve</li> <li>● Nagy külső horogdobás végrehajtása</li> <li>● Nagy belső horogdobás végrehajtása</li> </ul>	<p>társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</p> <p>A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</p> <p>A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása</p> <p>A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása</p> <p>Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése</p> <p>Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása</p>	
--	--	--

	<p>Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása</p> <p>Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal</p> <p>Dzsúdógurulás alaptechnikájának megismerése, végrehajtása harántterpeszállásból mindkét irányba, előre és hátra</p> <p>A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése</p>	
--	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;
- a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védéseket és ellentámadásokat.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése, parter helyzet, egyenes ütés, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy belső horogdobás (emelő védés (age uke)), kumite

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

Megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Alternatív környezetben űzhető mozgásformák</b>	<b>17 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.  A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.  A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.  A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.  A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.  A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.  Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.  Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.  A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.  A környezettudatosság fontosságának elismerése.  A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.  A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése.  A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p>Kerékpározás:  - mozgástanulás (technikai anyag)  - kondicionális és koordinációs képesség</p> <p>Elméleti anyag  KRESZ és közlekedésbiztonsággal kapcsolatos tudásanyag  - a sporteszközzel kapcsolatos ismeretek -táplálkozással, folyadékfelvétellel, versenyzéssel kapcsolatos ismeretek  - Sportszerű életmódra, helyes napirendre nevelés  - A sportág szeretetének elmélyítése (edzőtáborok,</p>	<p>A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása  Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése  Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben  A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (asztalitenisz, tollaslabda, kerékpározás</p>	<p><i>Természetismeret:</i> __ időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p>

<p>túrák, egyéb eseményeken részvétel) - A versenyzés megszerettetése a kerékpározás mind több szakágára kiterjedően (a tárgyi feltételek figyelembevételével)</p>	<p>- túrázás) Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás) Térképolvasás alapjainak, a tájoló megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata Szabadtéri akadálypályák leküzdése A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása Az alternatív környezetben űzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</p>	
<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;</li> <li>- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezete tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b> strandröplabda, tájoló, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség, KRESZ</p>		
<p><b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b> A szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.</p>		



A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben űzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

## 8. évfolyam

TANÍTÁSI HETEK SZÁMA: 36 hét

HETI ÓRASZÁM: 5 óra

ÉVI ÖSSZÓRASZÁM: 180 óra

Ebből 170 óra a kerettantervben meghatározott tananyag feldolgozása 10 óra az iskola NETFIT mérés.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció, relaxáció	18 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.</p> <p>A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.</p> <p>8–10 gyakorlattal részben önállóan bemelegítés végrehajtása.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.</p> <p>A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p>Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában.</p> <p>Egyszerű stressz- és feszültségoldó technikák elsajátítása.</p> <p>Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása.</p> <p>A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.</p> <p>Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.</p> <p>Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.</p> <p>A kamaszkori személyi higiéniával kapcsolatos ismeretek bővülése.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
MOZGÁSMŰVELTSÉG Gimnasztika Rendgyakorlatok- térbeli alakzatok kialakítása.	<p>A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemek elnevezésének, technikai végrehajtásának önálló alkalmazása</p> <p>4-8 ütemű szabad-, társas és</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk,</p>

Biomechanikailag helyes testtartás	kéziszergyakorlatok ismertetés utáni pontos és rendszeres végrehajtása, alkalmazása	életműködéseink, az emberi szervezet.
Bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrzés	5-6 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatok összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal A bemelegítés és a harmonikus erőfejlesztés egészségmegőrző hatásának tudatosítása, alapelveinek elsajátítása	<i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.
Képességfejlesztés	Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása	
Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés	Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban	
Játékok, versengések	Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas és kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok összeállítása, azok gyakorlása A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, azok helyes végrehajtása Légzőgyakorlatok végrehajtása A gyakorlatvezetési módszerek megértése, a gyakorlatok tanári utasításoknak megfelelő végrehajtása, alkalmazása A különböző mozgatórendszeri sérülések megelőzését, rehabilitációját érintő elemi szintű alapelvek, eljárások megismerése	

	<p>Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása, végrehajtása</p> <p>A nyugalomban lévő és bemelegített izomzat tulajdonságainak megismerése, a fáradt izmok lehetséges sérüléseinek (izomhúzódás, izomszakadás, izomgörcs, izomláz) ok-okozati tényezők szerinti beazonosítása</p> <p>A terhelések után végzett nyújtó hatású gyakorlatok jelentőségének ismerete, azok összeállítása tanári segítséggel</p> <p>A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák tanári segítséggel történő alkalmazása</p> <p>Az egyszerűbb relaxációs technikák elsajátítása és alkalmazása</p> <p>Összetett gimnasztikai gyakorlatok, illetve egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok lépéskombinációkkal zenére</p>	
--	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- megnevez és bemutat egyszerű relaxációs gyakorlatokat;
- a mindennapi sporttevékenységébe tudatosan beépíti a korrekciós gyakorlatokat;
- a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásai ismeretében önállóan is kezdeményez ilyen tevékenységet.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

menet- és futásgyakorlatok; oszlop-, sor-, kör-, szétszórt alakzat; utasítás, szóban közlés, bemutatás, bemutattatás, relaxáció, stresszkezelés, szergyakorlatok

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

a gimnasztikai gyakorlatok során a tanulók ismerik, elsajátítják azokat a gyakorlatelemeket, 2-4-8 ütemű gyakorlatokat, amelyek az elváltozásuk, betegségük pozitív irányú megváltozását elősegítő izmokat erősíti, illetve nyújtja, továbbá hozzájárulnak a biológiailag helyes testtartás kialakításához. Megismerik és alkalmazzák azokat a relaxációs gyakorlatokat, amelyek pozitívan hatnak elváltozásukra,

betegségükre.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	23 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.  A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően.  A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban.  Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában.  Kislabdahajítás 3 lépéses lekészítéssel.  A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében.  Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.  Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.  Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.  Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.  A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához közelítő bemutatása.  Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.  A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása.  Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.  A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.  Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.</p>	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b></p> <p>Futások:  Futóiskola  Szökdelések, ugrások  Vágtafutások  Rajtgyakorlatok,  rajtversenyek  Váltófutás</p> <p>Dobások:  Tömött labda dobás  Súlylökés  Kislabdahajítás</p>	<p>A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképesség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása</p> <p>Futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, ollózó futás, saroklendítés, térdemelés, keresztező futás), futófeladatok (repülő és fokozó futás) különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmus-gyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>Ugrások:</p> <p>Távolugrás</p> <p>Magasugrás</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Játékok, versengések</p>	<p>irányváltással</p> <p>Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség- és mozgásképeség-fejlesztéssel</p> <p>A tartós futás egészségmegőrző, ideális testtömeg elérését, megtartását elősegítő intenzitászónájának megismerése, ellenőrzése (pulzusmérés)</p> <p>Egyenletes futások tempótartással 8-12 percig, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban</p> <p>Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon</p> <p>Dobógyakorlatok könnyített és nehezített szerekkel egy és két kézzel, rögzített helyzetből és lendületből társhoz, célra és távolságra</p> <p>Távolugrás közepes (6–10 lépés) és hosszabb (10–14 lépés) nekifutással, lépő technikával homokba, szivacsba, emelt elugró helyről és elugró gerendáról</p> <p>Magasugrás átlépő, hasmánt vagy flop technikával 5–9 lépés lendületszerzéssel</p>	
---	--	--

	<p>Súlylökés 3–4 kg-os szerrel, egy kézzel helyből szemből és oldalról, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással</p> <p>Kislabdahajítás 5–7 lépéses dobóritmussal, két-három keresztlépéssel célra és távolságra</p> <p>Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása</p> <p>Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p>	
--	---	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- futótechnikája – összefüggő cselekvéssor részeként – eltérést mutat a vágta- és a tartós futás közben;
- magabiztosan alkalmazza a távol- és magasugrás, valamint a kislabdahajítás és súlylökés – számára megfelelő – technikáit.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

flop technika, olimpiai versenyszámok, világcsúcs, résztáv, pihenőidő; nyugalmi, munka- és terheléses pulzus; váltogatott iramú futás, ferde hajítás, függőleges és vízszintes vektor, támaszhelyzet, koordináció, kondíció

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

Az atlétikai jellegű feladatokkal tovább fejleszhető a tanulók állóképessége. A differenciált, egyénre (szabott) adaptáltan megvalósuló futó-, szökdelő- és ugrófeladatok elősegítik a keringési rendszer és a mozgásműveltség fejlesztését. A dobógyakorlatok differenciált alkalmazásával jól fejleszhető a tanulók törzsizomzata.

Tematikai Fejlesztési cél	egység/ Torna jellegű feladatmegoldások	23 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magassáig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei. Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.</p>	
<b>A tematikai nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére. Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása, összekötő elemek alkalmazásával. A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon. Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés. Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység
<p><b>MOZGÁSMŰVELTSÉG</b> Talajon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is</li> <li>● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal</li> <li>● Fellendülés futólagos</li> </ul>	<p>A torna jellegű mozgásformák egészségfejlesztő szerepének tudatosítása A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása A téri tájékozódó képesség és egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, lökőerő, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömeg, középpont. <i>Vizuális kultúra:</i> _reneszánsz, barokk. <i>Erkölcstan:</i> társas viselkedés, önismeret, énkép, jellem,</p>

<p>kézállásba, gurulás előre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel</li> <li>• Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk)</li> <li>• Csúsztatás nyújtott ülésből hason fekvésbe és vissza (lányok)</li> <li>• Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúk)</li> <li>• Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel</li> </ul> <p>Ugrószekrényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keresztbe állított ugrószekrényen guggoló átugrás</li> <li>• Hosszába állított ugrószekrényen felguggolás, leterpesztés</li> <li>• Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással</li> </ul> <p>Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Érintőjárás; hármas lépés fordulatokkal, szökdelésekkel is; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás</li> <li>• Független repülés különböző kiinduló</li> </ul>	<p>szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) további fejlesztése</p> <p>A gyakorlás biztonságos körülményeinek megteremtése, a segítségadás elsajátítása</p> <p>Az önkontroll, az együttműködés és a segítségnyújtás fontosságának kialakítása</p> <p>A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</p> <p>Differenciált gyakorlás a testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően</p> <p>(Csak lányok) Gimnasztikus – lépéseket, járásokat, testsúly-áthelyezéseket, szökkenéseket, ugrásokat, fordulatokat tartalmazó – gyakorlatok kivitelezése</p> <p>A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek megismerése</p> <p>A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</p> <p>(Választható anyagként)</p> <p>Alapvető ugrások elsajátítása minitrampolinon vagy</p>	<p>média, önreflexió, kooperatív munka.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó.</p>
---	---	---



<p>helyzetekből</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok</li> </ul> <p>Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Fiúknak) Magas gyűrűn: alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből</li> <li>• (Lányoknak) Érintő magas gyűrűn: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás</li> <li>• Mászókulcsolással mászás (rúdon, kötélen), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek felfelé; mászóversenyek</li> </ul>	<p>gumiasztalon</p> <p>A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>A női és férfitorna meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése</p>	
<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– segítségadással képes egy-egy általa kiválasztott tornaelem bemutatására és a tanult elemekből önállóan alkotott gyakorlatsor kivitelezésére.</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b></p> <p>futólagos kézállás, csúsztatás, vetődés, összekötő elemek, erőfejlesztés, izomcsoport</p>		
<p><b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b></p> <p>a torna jellegű gyakorlatok a kontraindikált gyakorlatok kivételével elősegítik a törzsizomzat fejlesztését, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását.</p>		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportjátékok	44 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes önkontrollja és megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p>Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 – készség szintű alkalmazása</li> </ul>	<p>Két + egy választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai és alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása.</p> <p>A folyamatos csapatjáték kialakítása az adott sportág versenyszabályai mellett</p> <p>A sportjátékok különböző döntési helyzeteiben a csapat érdekeinek</p> <p>figyelembevételével</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>

<p>folyamatos játéktevékenységben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban</li> <li>● Labdaátadások különböző módjainak a játék helyzethez igazított eredményes végrehajtása</li> <li>● 1-1 elleni játék gyakorlása labdaszerzést követően, indulási joggal rendelkező, majd indulási joggal nem rendelkező támadó esetében (adogatóval)</li> <li>● Emberelőnyös és létszámazonos helyzetekben gyorsindulások,</li> </ul>	<p>legmegfelelőbb megoldások kiválasztására, együttműködésre való törekvés 1-1 elleni játékszituációkban a labdatartás, labdafedezés célszerű és tudatos alkalmazása Emberelőnyös (2-1, 3-1, 3-2, 4-2, 4-3) és létszámazonos (2-2, 3-3, 4-4) kisjátékokban a szélességi és mélységi labda nélküli támadó mozgások, védőtől való elszakadás módjainak gyakorlása</p> <p>Kisjátékokban védőként a támadó és a célfelület helyzetéhez igazodó helyezkedés tudatos alkalmazása</p> <p>Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása</p> <p>A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</p>	
---	--	--

<p>lerohanások kosárra dobással befejezve</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitáson alapuló szabálymódosításokkal</li> <li>● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban</li> <li>● Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében</li> <li>● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben</li> </ul> <p>Röplabda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre</li> <li>● Távolról érkező labda megjátszása társnak (nyitásfogadás, ellenfél térfeléről érkező labda) alkar- és kosárérintéssel</li> <li>● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, készségszintű alkalmazása különböző</li> </ul>		
---	--	--

<p>játékhelyzetekben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kisjátékokban (2-2, 3-3, 4-4) a nyitásfogadás, feladás elsajátításával törekvés a három érintéssel történő labdamegjátzásra</li> <li>● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete</li> <li>● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása</li> </ul> <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása a játék folyamatában</li> <li>● Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása a játékhelyzethez igazodva</li> <li>● Labdaátadások társnak palánk segítségével</li> </ul>		
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Labdatartást fejlesztő játékok</li> <li>● Kapura lövések labdavezetésből</li> <li>● Szabad ütések, büntető ütések gyakorlása</li> <li>● Kapus alaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák védeése</li> <li>● Csereszituációk gyakorlása</li> <li>● 2-2, 3-2, 3-3 elleni kisjátékok a támadó játékosok együttműködése és a védőjátékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása</li> <li>● Létszámazonos kisjátékok a módosított szabályok szerint</li> </ul>		
--	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;
- a testnevelési és sportjáték közben célszerű, hatékony játék- és együttműködési készséget mutat;
- a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

védőtávolság, felső egyenes nyitás, feladás, sáncolás, egyenes leütés, gyorsindítás, bedőlés, tempódobás, átadócsel, alakzatbontásos és építésszerű passzgyakorlat, területnyitás, beugrásos kosárlabda – indulási jog, megelőző szerelés, floorball – szabadütés, büntetőütés, védekezés, csere

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

A különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek a sportjátékok adaptált formáival. A megismert sportjátékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását. A gyógytestnevelés-óra keretében a sportjátékok rekreációs lehetőségként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelési és népi játékok	17 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>A testnevelési és népi játékok technikai és taktikai elemeinek elsajátításában alkalmazott sportjátéknfeladatok aktív és értő végrehajtása.  A játékok alapvető technikai készletének elsajátítása.  Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.  A játékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása.  Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.  Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A testnevelési és népi játékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.  Fejlődés a motoros képességekben a mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.  A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.  Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.  Aktív részvétel és érdeklődés kialakulása a játékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő játék megtalálása rekreációs célú testedzésre.</p>	
Ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység
<p>Testnevelési játékok  Manipulatív mozgásformákkal:  egyéni fogó  páros fogó  csapat fogó  egyéb fogójátékok  Labdás manipulatív mozgásformák.  Labdával és egyéb eszközökkel</p>	<p>A testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása  A manipulatív mozgásformákkal nehezített, figyelemmegosztást igénylő egyszerű fogó- és futójátékokban (pl. labdavezetési fogók) a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.  <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.  <i>Természetismeret:</i> mechanikai</p>

<p>történő manipulatív mozgásformák.</p> <p>Egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformák.</p> <p>Összetettebb mozgásos játékok.</p> <p>Célfelületre törekvő emberfölényes és létszámozonos pontszerző kisjátékok.</p> <p>Tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését segítő játékmovgások.</p>	<p>üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése</p> <p>A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon)</p> <p>A tanulók fokozott kreativitására, együttműködésre épülő, összetett kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása</p> <p>Labdás manipulatív mozgásformákkal (pl. labdavezetés) megvalósuló, dinamikus és statikus akadályokat felhasználó fogó- és futójátékokban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása</p> <p>A támadó és védő szerepek alkalmazását elősegítő páros és csoportos versengések</p> <p>A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére törekedve, időkényszer bekapcsolásával</p> <p>1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása</p> <p>Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő</p>	<p>törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>
--	--	--



	<p>dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban</p> <p>Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása</p> <p>Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek)</p> <p>A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő, egyre összetettebb mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban)</p> <p>Célfelületre törekvő emberfölkényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a támadó szerepek készségszintű elsajátítása, a védőtől való elszakadás gyors iram- és irányváltásokkal</p> <p>Célfelületre törekvő emberfölkényes és létszámazonos pontszerző kisjátékokban a védő szerepek készségszintű elsajátítása (a passzsávok lezárása, a labdás emberrel szembeni védekezés, az emberfogás alapjai, a célfelület védelme)</p> <p>A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat,</p>	
--	---	--

	mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal	
<b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– a sportjátékok előkészítő kisjátékaiban tudatosan és célszerűen alkalmazza a technikai és taktikai elemeket;</li> <li>– a tanult testnevelési és népi játékok mellett folyamatosan, jól koordináltan végzi a választott sportjátékokat.</li> </ul>		
<b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b>		
döntéshelyzet, játékstratégia, szabálykövető magatartás, fair play, célfelülethez igazított emberfogás, üres területre helyezkedés		
<b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b>		
Keretében a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek azokkal a testnevelési és népi játékokkal, amelyeket elváltozásuktól, illetve betegségeiktől függetlenül végezhetnek. A megismert testnevelési és népi játékok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség, a testedzéssel kapcsolatos attitűd pozitív irányú megváltozását.		

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Önvédelmi és küzdősportok</b>	<b>15 óra</b>
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák.            Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás.            A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.            A test-test elleni küzdelem.            Az érzelmek és az agresszió szabályozása.            Mások teljesítményének elismerése.            A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása és gyakorlatban történő alkalmazása.            Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.            Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.            Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival.            Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.            Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.</p>	

	A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása. A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése.	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p>Balesetvédelmi szabályok</p> <p>Küzdőjátékok: Különböző testhelyzetekben Eszköz és eszköz nélküli Képesség, koordináció, gyorsaság, reflex gyakorlatok</p> <p>Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az előre, hátra és oldalra történő társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által övvel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással)</li> <li>• Földharcjátékok leszorítástechnikák végrehajtására törekedve</li> <li>• Nagy külső horogdobás végrehajtása</li> <li>• Nagy belső horogdobás végrehajtása</li> </ul>	<p>A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása</p> <p>A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitas kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett. Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva</p> <p>Az állásban és egyéb kiindulóhelyzetekben végrehajtható, a reakcióidőt, a gyorsaságot, az egyensúlyérzéklet, az erőt fejlesztő, társérintés nélküli páros, csoportos és csapat jellegű eszközös küzdőjátékok, játékos feladatmegoldások szabálykövető végrehajtása</p> <p>A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéklet fejlesztő páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával</p> <p>A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása</p> <p>A fizikai kontaktussal, a társ erőkifejtésének érzékelésével,</p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:</i> keleti kultúrák.</p> <p><i>Természetismeret:</i> izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia.</p>

	<p>annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása</p> <p>Tervszerű gondolkodást, problémamegoldó készséget fejlesztő összetett játékok, különböző küzdőtechnikák alkalmazásával, húzások, tolások, billentések, egyensúlyi helyzet megbontása és visszaszerzése</p> <p>Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása</p> <p>Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása</p> <p>Oldalra esés, terpezállásból indított eséstechnikák gyakorlása egyénileg, társakkal</p> <p>Dzsúdógurulás alaptechnikájának megismerése, végrehajtása harántterpezállásból mindkét irányba, előre és hátra</p> <p>A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>A tradicionális magyar küzdősportok (birkózás, karate, ökölvívás, dzsúdó) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak</p>	
--	--	--

	megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése	
<p><b>A témakör tanulása eredményeként a tanuló:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a küzdő jellegű feladatokban életkorának megfelelő asszertivitást mutatva tudatosan és célszerűen alkalmazza a támadó és védő szerepeknek megfelelő technikai és taktikai elemeket;</li> <li>– a tanári irányítást követve, a mozgás sebességét növelve hajt végre önvédelmi fogásokat, ütéseket, rúgásokat, védeéseket és ellentámadásokat.</li> </ul>		
<p><b>Kulcsfogalmak/Fogalmak:</b></p> <p>jogszerű önvédelem, egyensúlyi helyzet kibillentése, fair play, oldalsó csúsztatott esés, földharc, társ felemelése, parter helyzet, egyenes ütés, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy belső horogdobás (emelő védés (age uke)), kumite</p>		
<p><b>Gyógytestnevelés-órák keretében:</b></p> <p>Megismeri az önvédelmi és küzdősportok azon technikai gyakorlatait, amelyek az egészségi állapotával kapcsolatban nem ellenjavalltak és alkalmazásukkal növelheti a tartó- és mozgatószervrendszer izomzatának erejét, fejleszti az állóképességét és mozgásműveltségét. A különböző technikai gyakorlatok elősegítik a rendszeres sport és testmozgás megszeretését, az adekvát mozgások elsajátítását.</p>		

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	17 óra
<b>Előzetes tudás</b>	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alapttechnikái.  A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.  A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.  A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.  A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás.</p>	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.  Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.  Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.  A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.  A környezettudatosság fontosságának elismerése.  A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.  A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése.  A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.</p>	
<b>Ismeretek</b>	<b>Fejlesztési követelmények</b>	<b>Kapcsolódási pontok/ Javasolt tevékenység</b>
<p>Kerékpározás:  - mozgástanulás (technikai anyag)  - kondicionális és koordinációs képesség</p> <p>Elméleti anyag  KRESZ és közlekedésbiztonsággal kapcsolatos tudásanyag  - a sporteszközzel kapcsolatos ismeretek  -táplálkozással, folyadékfelvétellel, versenyzéssel kapcsolatos ismeretek  - Sportszerű életmódra, helyes napirendre nevelés  - A sportág szeretetének elmélyítése (edzőtáborok, túrák, egyéb eseményeken részvétel)  - A versenyzés megszerettetése</p>	<p>A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása</p> <p>Az időjárás, az öltözködés, a sporttáplálkozás és a sporttevékenység összefüggéseinek megértése</p> <p>Az egészségmegőrző mozgásformák kategóriáinak intenzitás szerinti beazonosítása, szerepének megismerése az egészségtudatos életvezetésben</p> <p>A szabadban végezhető sportágak ismeretének további</p>	<p><i>Természetismeret:</i> _időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat; gravitáció, szabadesés, forgómozgás; az emberi szervezet működése.</p>

<p>a kerékpározás mind több szakágára kiterjedően (a tárgyi feltételek figyelembevételével)</p>	<p>bővítése (asztalitenisz, tollaslabda, kerékpározás - túrázás)</p> <p>Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségi szintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrakenuzás)</p> <p>Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása</p> <p>Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek tudatos használata</p> <p>Szabadtéri akadálypályák leküzdése</p> <p>A környezet- és természetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás tudatosítása</p> <p>Az alternatív környezetben üzhető sportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása és végrehajtása tanári kontrollal</p> <p>Egy tradicionális, természetben üzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése</p>	
---	--	--

**A témakör tanulása eredményeként a tanuló:**

- ellenőrzött tevékenység keretében rendszeresen mozog, edz, sportol a szabad levegőn, egyúttal tudatosan felkészül az időjárás kellemetlen hatásainak elviselésére sportolás közben;

- a szabadban végzett foglalkozások során nem csupán ügyel környezetére tisztaságára és rendjére, hanem erre felhívja társai figyelmét is.

**Kulcsfogalmak/Fogalmak:**

strandröplabda, tájoló, égtájak, folyadékpótlás, napsugárzás, egészség, KRESZ

**Gyógytestnevelés-órák keretében:**

A szabadtéri foglalkozások során a különböző mozgásszervi elváltozással, illetve belgyógyászati betegséggel rendelkező tanulók megismerkednek olyan testgyakorlatokkal, sportokkal, amelyeket elváltozásuk, illetve betegségük ellenére végezhetnek. A megismert szabadban végzett sportok, testgyakorlatok adekvát alkalmazása elősegíti a rendszeres testedzés beépítését a mindennapi életbe, az egészségi állapot és a teljesítőképesség pozitív irányú megváltozását.

A gyógytestnevelés-óra keretében a szabadtéri mozgásformák, sportjátékok, valamint a természetben üzhető mozgásformák a rekreáció lehetőségeként és az élethosszig tartó fizikai aktivitásra való felkészülés részeként jelennek meg.