



SALGÓTARJÁNI MADÁCH IMRE GIMNÁZIUM

3100 Salgótarján, Arany János út 12.

OM azonosító: 032295

Telefon: (32) 411-353 * Fax: (32) 411-104

E-mail: madach@madach-starjan.sulinet.hu

Honlap: www.madach-starjan.sulinet.hu

HELYI TANTERV

Testnevelés

Testnevelés

A harmadik nevelési-oktatási szakaszba lépve az előző években megkezdett sokoldalú alapozó és sportági jellegű pszichomotoros, kognitív, affektív-emocionális irányú képzés tovább folytatódik. A testnevelés – szenzitív időszakokhoz igazított – tartalmi kerete a mozgáshoz fűződő felnőttkori pozitív viszonyulást, az egészségtudatos magatartás igényének, napi életritmusba ágyazott struktúrájának kiépülését teszi lehetővé. A Nat-ban megfogalmazott nevelési célok mentén az Európai Unió által kialakított kulcskompetenciák kialakítása a középfokú nevelési-oktatási szakaszban is folytatódik, a Nat-ban meghatározott tanulási kompetencia-összetevők fejlesztésével.

A testnevelés tanulása során kiemelt szerepet kap a testi-lelki egészségre nevelés, ezen belül az egészségtudatos magatartás kialakítása, a primer prevenció jelentőségének, módszereinek hangsúlyozása, a mindennapi stresszel történő megküzdés pozitív stratégiáinak elsajátítása, tudatos alkalmazása. Az egyéni érdeklődéshez, adottságokhoz igazodó önálló mozgásprogramok kialakítása a konstruktív tanulás alapelvén keresztül realizálódik, mely az autonóm tanulásra és tudatos életpálya-építésre nevelés célját valósítja meg. A testnevelés sajátos társas környezetben megvalósuló mozgástartalmai az együttműködésre és kölcsönös tiszteletadásra nevelik a tanulókat a társas kapcsolataikban.

A mozgástanuláson keresztül megvalósuló motorikus fejlesztés mellett ebben az időszakban kiemelt hangsúlyt kap az alapvető kondicionális képességek fejlesztése, azok gyakorlati hasznának tudatosítása. A mozgással kapcsolatos pozitív attitűd mellett szükséges kialakítani a mozgásszegény életmód rizikótényezőivel szembeni egészséges félelmet. A tanuló megismeri az egészségorientált képesség-összetevőket, azok jelentőségét az egészségmegőrzésben. Tudatos lépéseket tesz egészsége megőrzése érdekében, amelynek megvalósításához a sport eszközrendszerének felhasználását stratégiai fontosságúnak tartja. Ismeri a testi-lelki jóllét fogalmát, jelentőségét. Sokoldalú mozgástapasztalatai birtokában képes választani a különböző rekreációs mozgásformák közül, önálló és tudatos sporttevékenységet végez. Értéknek tartja a természetben folytatott mozgást, tudja és tapasztalja annak pozitív, egészségmegőrző hatását, ami erősíti a fenntartható jelen és jövő iránti elkötelezettségét.

A korosztály kondicionális fejlesztésében kiemelt szerepet kap a teljes nevelési szakaszon átívelő aerob állóképesség-fejlesztés, melynek módszereit, különböző lehetséges mozgásformáit, a biztonságos fejlődést elősegítő alapelveit, eljárásait megismeri, és egyre tudatosabban alkalmazza.

A kondicionális képesség fejlesztésénél figyelembe kell venni a nemi különbségekből fakadó biológiai-élettani eltéréseket. Míg a fiúk esetében a szervezetben lezajló változások kedvezően hatnak a teljesítmény fejlődésére, a lányok helyzetében a 15-16 éves korra elért teljesítmény maximum szinten tartása is relatív fejlődésként értelmezhető, mivel fejlesztő hatások nélkül jelentős a visszaesés mértéke.

A koordinációs képesség fejlesztésében a 15–18 éves kor a differenciáló-irányító képesség fejlődésének kiemelt szenzitív időszaka. Ez elsősorban a nyílt jellegű mozgásvégrehajtások során megmutatkozó kreativitásban, a játéksituációkhoz történő gyors alkalmazkodásban ölt testet.

A tanulási terület nevelési-oktatási stratégiájában egyre fontosabb szerepet játszanak az egyéni tanulási útvonalakra épülő, kognitív dominanciájú, tanulóközpontú indirekt módszerek. Itt fokozatosan megjelenik a tanulók által szervezett, tervezett tanulás.

A tanár-diák kapcsolatokban egyre kevésbé a hierarchián alapuló tekintélyelvű, mindinkább a mentor jellegű viszony kap hangsúlyos szerepet. A korosztály nevelését koordináló pedagógiai kultúra legfontosabb részét továbbra is a tanulók pozitív énképét, önismereti folyamatait alakító, a pedagógustól érkező formatív értékelés képezi, melyet az ön- és társértékelés egészít ki.

A tradicionális sportágak meghatározó szereplőinek, olimpiikonjainak megismerésével a tanulókat az általános iskolában megkezdett személyiségformáló tevékenység folytatásaként a nemzeti azonosságtudatra, a haza szeretetére neveljük, amelyben a példaképformálás kiemelt szerepet kap.

A digitális technológiák segítségével a tanulói teljesítmények monitorozásán keresztül erősíthetjük a tanulói motivációt és igényt az egészségorientált fittségösszetevők fejlesztésére. A technológia adta lehetőségek további felhasználásával az elméleti ismeretek elmélyítésére nyílik mód, különböző projektek megvalósításával, az aktív tanulás alapelvét követve.

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 értékként 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 munkaerőcsere tulajdonságok (például fegyelmezettség, közösségi szemlélet, lelkiismeretesség, felelősségteljeség, munkaszeretet) kialakításához. A testnevelésben és a sportban alkalom nyílik a bátorságot, a kockázatot, az önállóságot, a monotóniatűrést és az innovációt igénylő tevékenységekre, a vállalkozáshoz szükséges kezdeményező-készség 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 megvalósítania 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, indokolttá teszi a mindennapos testnevelés szerves részként való megjelenést a kerettantervben. A korszerű szemléletben elvárásként 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 gyakorlatai. 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.

A fő célok mellett kiemelt rész cél a 15–18 éves korosztály körében nagyobb arányban megjelenő mozgásszervi elváltozásokkal és belgyógyászati betegségekkel rendelkező tanulók adaptív testedzésének, mozgásműveltségük bővítésének biztosítása, az egészségi állapot, a teljesítőképesség helyreállítását kínáló testgyakorlatok elsajátítása és tudatos, rendszeres végzése, a preventív szemlélet alkalmazása. A tanulók kiválaszthatják a betegségüktől, elváltozásuktól függetlenül végezhető különböző testgyakorlatokat, szabadidős és sportjátékokat.

A tanulók mozgáshoz fűződő pozitív attitűdjének kialakítása érdekében az értékelés alapja a különböző sportági mozgáskészségekben, valamint a motorikus képességekben a tanuló önmagához mért fejlődése, ami egyre növekvő tanulói felelősségen alapuló eljárások (ön- és társértékelés) megjelenésével válik módszertanilag változatos repertoárrá. A teljesítmények méréséhez ebben az életkori szakaszban is fontosak a különböző kritériumokra vagy normákra vonatkoztatott pontérték-táblázatok, melyeket a tanulók tudatosan nyomon követnek, de az egyes próbákon és teszteken elért eredmények nem lehetnek kizárólagos eszközei a tanulói teljesítmény értékelésének. A motoros tanulói teljesítmények mellett az értékelés részét képezik még az érzelmi-akaratú tényezők is. A minősítésbe beszámítható a tanuló által önállóan választott és rendszeresen gyakorolt szabadidős vagy versenyszerű sporttevékenység, valamint a különböző sporteseményeken való szurkolói, szervezői és versenybírói aktivitás. Ez nemcsak emocionális, hanem pedagógiai és sportszakmai kérdés is.

9–10. évfolyam

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

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

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

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

9. ÉVFOLYAM

Tematikai egység	Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció	Órakeret 17 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szerygyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok megismerése, azok önálló gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása – A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása – Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal – A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása – Relaxációs technikák tudatos alkalmazása – Lehetőség szerint zenés bemelegítés összeállítása tanári segítséggel 		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye.</p>
Fogalmak	Légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szerygyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszerygyakorlatok	

Tematikai egység	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 25 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása – Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása – Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Futások: <ul style="list-style-type: none"> • Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással) • Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgáskészség-fejlesztéssel • Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása • Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással • Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban – Ugrások: <ul style="list-style-type: none"> • Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon) • Átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Átlépő és flop magasugrás 3- 5–9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre • Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással – Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező): 		

<ul style="list-style-type: none"> • Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel • Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával • Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúzással. • Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugróköté)l) 	
Fogalmak	Álló rajt két fajtája, hajítás, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

Tematikai egység	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 25 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
<p>A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> – A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan – A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) további fejlesztése – A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás – Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé – A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – <i>(Választható anyagként) Az alapugrások elsajátítása gumiasztalon.</i> <p><i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Talajon: 	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatásellenhatás törvénye</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés,</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Emelés fejállásba – kísérletek ● Fellendülés kézállásba ● Kézenátfordulás oldalra, megközelítőleg nyújtott testtel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) ● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése ● Vetődések, átguggolások ● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel <p>– Ugrószekevényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése ● Gurulóátfordulás előre ugródeszkről történő elrugaszkodással ● Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés ● Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpeszátugrás <p>Lányoknak:</p> <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás ● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások ● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel ● Fordulatok állásban, guggolásban ● Leugrások feladatokkal ● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok <p>– Felemáskorláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, ● Függésből lendületvétel, ● Felugrás támaszba és függésbe ● Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel ● Leugrás támaszból. Alugrás <p>Fiúknak:</p> <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó függésbe, emelés lebegőfüggésbe ● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás <p>– Korláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz,) ● Alaplendület támaszban ● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés ● Lendület előre terpeszülésbe Kanyarlati leugrás 	<p>limbikus rendszer, izomérzékelés, elsősegély.</p>
---	--

Fogalmak	Emelés fejjállásba, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, hajlítottkarú támasz, terpeszpedzés, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, térdfellendülés. Tornászos testtartás, repülő guruló átfordulás, kézenátfordulás oldalt, zsugorkanyarlati ugrás, huszárugrás, alaplendület, lefüggés, tornaverseny, pontozás. RG, hintajárás, keringőlépés, hintalépés, olló, őzugrás, aerobik, aerob munkavégzés, fitness.
-----------------	---

Tematikai egység	Sportjátékok	Órakeret 46 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása a sportág alapvető szabályainak alkalmazásával. – A játék helyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, lehetséges megoldások gyakorlása – Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli mozgások alkalmazásának megismerése – Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) megismerése, gyakorlása – Tanári irányítással tanulói szabályalkotás – Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása) – A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása 	
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kézilabda: <ul style="list-style-type: none"> • A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során • A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban) • 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva • Kapura dobások különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen • Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben • Területvédekezés (6-0,) alkalmazása játékban • A kapus-alaptechnikák alkalmazása játék helyzetekben 		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség- számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás</p>

<p>– Kosárlabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 a folyamatos játéktevékenységben ● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, ütemtartással, a hosszúindulás, folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltóztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban ● Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása ● Emberelőnyös és létszámaazonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve ● Fektetett dobás gyakorlása ● A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása ● Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanári inspirálásra és tanulói kreativitásra épülő szabálymódosításokkal <p>– Röplabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, A megfelelő érintésmód alkalmazása különböző játékhelyzetekben ● Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel ● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete ● Forgácsszabály önálló és tudatos alkalmazása ● A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében ● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal <p>– Labdarúgás:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltóztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben ● Emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban 	
---	--

Tematikai egység	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 9 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A dinamikusan változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése – Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A játékterülethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon) – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszert bekapcsolásával – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok – A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása – 1-1 elleni játékterületek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb.) pontszerző kisjátékokban – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) 		
Fogalmak	Szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, dinamikus és statikus célfelületek	

Tematikai egység	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 19 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva – Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzéket fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával – Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok – Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel – Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával – Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok – A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása – Az előre, és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása – Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása – Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása – Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása – Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra – A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban – A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Birkózás <ul style="list-style-type: none"> • A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása • Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül • Hídban forgás • Hídba vetődés fejtámaszból 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával • Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül • Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban • Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika • Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással • Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben • A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban <p>– Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> • Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) • Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások • A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen 	
Fogalmak	Fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás.	

Tematikai egység	Alternatív környezetben üzhető mozgásformák	Órakeret 9 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.(Floorball, tollaslabda, korcsolya, frizbi)</p> <p>Az 5-8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás - laza tanári kontrollal.</p> <p>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése. Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p> <p>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túra jellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>

<p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferáló képesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p> <p>Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.</p>	
Fogalmak	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.

Tematikai egység	Úszás	Órakeret 30 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása – A különböző uszodai tevékenységek egészségfejlesztő hatásaival és egészségügyi kockázataival összefüggő ismeretanyag elmélyítése – A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése – A balesetek megelőzésére tett intézkedések ismerete és betartása – A természetes vizekben úszás veszélyeinek ismerete (vízbe ugrások veszélyei, áramlatok, hullámozgás stb.) – Alapvető vízből mentési, életmentési ismeretek elsajátítása. – A korábban tanult úszásnem(ek) folyamatos gyakorlása, technikájának javítása – A választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása – A tanult úszásnemekhez kapcsolódó rajttechnikák és fordulások elsajátítása – A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése – Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően – Aerob állóképesség fejlesztése az úszás ritmusának alakításával – Anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri, erőteljes leúszásával – Úszóversenyek. Merülési versenyek, víz alatti úszóversenyek – Az úszás specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – A vízilabdázás és egyéb vízben űzhető sportok megismerése 		<p><i>Földrajz:</i> időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>
Fogalmak	Rajttechnikák, fordulók, hullámozgás, áramlat, szauna, wellness	

10. ÉVFOLYAM

Tematikai egység	Gimnasztika és rendgyakorlatok - prevenció	Órakeret 17 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszer-gyakorlatok tervezése segítséggel – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt alakzat) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony, fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szerygyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok önálló gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek tanári segítséggel történő összeállítása, célzott alkalmazása – A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása, egyszerűbb gyakorlatok esetén azok alkalmazása – Légzőgyakorlatok végrehajtása – A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások tudatos alkalmazása tanári segítséggel – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös, majd önálló összeállítása és végrehajtása – Terhelések után a különböző testrészek izomzatának nyújtását szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása tanári kontrollal – A sportágspecifikus bemelegítések önálló összeállítása, levezetése társaknak tanári kontrollal – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák önálló alkalmazása 		
Fogalmak	lélegzőgyakorlatok, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szerygyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszerygyakorlatok	

Tematikai egység	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 25 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A futó-, dobó- és ugróiskolai gyakorlatok mozgáskészség-, mozgásképeség- és egészségfejlesztésben betöltött szerepének tudatosítása – Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel történő rendszeres végrehajtása – Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Az atlétika sportágtörténetének, világcsúcsainak, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Futások: <ul style="list-style-type: none"> • Futóiskolai gyakorlatok (térdemelés, saroklendítés, taposó futás, ollózó futás, keresztezőfutás) és futófeladatok (repülő- és fokozófutások kar- és lábmunkájának fejlesztése, dinamikai jellemzőinek növelése, különböző irányokba és kombinációkban, variációkban, egyenes vonalon, íveken és irányváltással) • Rajtgyakorlatok, rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–30 m távolságra, térdelőrajt rajttámlából versenyszerűen, időre 20–40 m kifutással. Vágtafutások 60–100 m-en ismétléssel, mozgásképeség-fejlesztéssel • Váltóversenyek rövidített (pl.: 4×50 m, 4×200 m) távokon alsó vagy felső botátadással. Váltórend és váltótávolság segítséggel történő kialakítása • Folyamatos futások 10-12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással • Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban – Ugrások: <ul style="list-style-type: none"> • Ugróiskola-gyakorlatok kis és közepes lendületből, az elrugaszkodás és lendítések dinamikus mutatóinak és térbeli irányának javítása (indiánszökdelés, indiánszökdelés azonos lábról 2-4 lépésre, indiánszökdelés sasszéval előre és felugrásra törekedve, egy- és háromlépéses sorozatelugrások, váltott lábú elugrások, szökdelések, ugrások sorozatban akadályokon és akadályok felett egy és páros lábon) • Átlépő és flop felugrások gumiszalagra emelt elugró helyről (svédsekreány tető, dobbantó). Átlépő és flop magasugrás 3-5-9 lépés nekifutásból gumiszalagra, lécre • Távolugrás lépő technika dinamikai és technikai javítása 10–14 lépés nekifutással. Versenyszerű ugrások eredményre. Ismerkedés a homorító technika alapjaival emelt elugró helyről, közepes távolságról (4–8 lépés) nekifutással - Dobások (tárgyi feltételektől függően a hajítás mellé egy lökő vagy vető technika választása kötelező): 		

<ul style="list-style-type: none"> • Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és nehezített dobószerekkel, egy és két kézzel • Kislabda- vagy gerelyhajítás helyből, 1 és 2 keresztlépéssel járásból és lendületből célra és távolságra. Ismerkedés a lekészítés mozdulatával • Súlylökés 3 kg-os (lányok) és 5 kg-os (fiúk) szerrel, oldalt beszökkenéssel vagy háttal becsúszással. Ismerkedés a forgással történő lökés technikájával • Egy- és kétkezes vetések szemből, oldal- és háttal felállással. Ismerkedés a diszkoszvetés forgómozgásával könnyített vagy kiegészítő szerek alkalmazásával (pl.: gumilabda, frizbi, hulahoppkarika, ugróköté)l) 	
Fogalmak	Álló- és térdelőrajt, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor

Tematikai egység	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 25 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása – A korábbi követelményeken túlmutató mozgásanyag tanulása és gyakorlása. Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan – A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) további fejlesztése – A segítségadás biztonságos és szakszerű módjainak megismerése és elsajátítása a különböző tornaszereken, tanári felügyelettel történő alkalmazás – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás – Mászókulcsolással mászás 4–5 m magasságig (lányok), függeszkedési kísérletek 3–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé – A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása <p>Az alapugrások elsajátítása gumiasztalon</p> <p><i>További tornasz(er)ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Talajon: 	<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonás, hatás-ellenhatás törvénye</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés,</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Emelés fejállásba – kísérletek ● Fellendülés kézállásba segítségnyújtással és önállóan ● Kézenátfordulás oldalra, tetszőleges irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) ● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése ● Vetődések, átguggolások ● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel <p>– Ugrószekevényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A korábban elsajátított ugrások továbbfejlesztése, az első és második ív növelése ● Gurulóátfordulás előre ugródeszkáról történő elrugaszkodással ● Hosszába állított ugrószekevényen felguggolás, leterpesztés ● Lányoknak keresztbe, fiúknak hosszába állított ugrószekevényen terpeszátugrás <p>Lányoknak:</p> <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás ● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások ● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel ● Fordulatok állásban, guggolásban ● Tarkóállási kísérletek segítséggel ● Leugrások feladatokkal ● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok <p>– Felemáskorlátton:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz ● Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe ● Felugrás támaszba és függésbe ● Kelepfellendülés alsó karfára, segítséggel ● Térdfellendülés alsó karfára, segítséggel ● Leugrás támaszból. Alugrás <p>Fiúknak:</p> <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe ● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás <p>– Korlátton:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz,) ● Alaplendület támaszban ● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés ● Gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe ● Lendület előre terpeszülésbe 	<p>limbikus rendszer, izomérzékelés, elsősegély.</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás 		
Fogalmak	Emelés fejjállásba, átguggolás, támaszugrások első és második íve, utánlépés, térdelőállások, lebegőállások, kelepfellendülés, hajlított támasz, lebegőtámasz, terpeszpedzés, vetődési leugrás, kanyarlati leugrás, térdfüggés, fekvőfüggés, alugrás, térdfellendülés	

Tematikai egység	Sportjátékok	Órakeret 46 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alaptaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálymódosítások mellett – A játék helyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek felismerése, tudatos gyakorlása a folyamatos sportjátékokban – Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labda nélküli játékosok üres területre történő szélességi és mélységi mozgásába a kooperatív elemek bekapcsolása – Védekező alaptevékenység különböző irányokból, különböző sebességgel érkező – Játék tevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) tudatos alkalmazása, gyakorlása – Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens gondolkodásra épülő feladatmegoldások gyakorlása – Tanári irányítással tanulói szabályalkotás – Szabályok tudatos alkalmazása (játékvezetés gyakorlása) – A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása 	
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – Kézilabda: <ul style="list-style-type: none"> • A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során • A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban) • 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva • Kapura dobások különböző testhelyzetekből majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból, félaktív, majd aktív védőjátékos ellen 		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség- számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben ● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban ● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben <p>– Kosárlabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben ● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban ● Labdaátadások különböző módjainak a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása ● Emberelőnyös és létszámaonos helyzetekben gyorsindulások, lerohanások kosárra dobással befejezve ● Fektetett dobás gyakorlása félaktív vagy aktív védő játékos jelenlétében ● A folyamatos játékban történő szabálytalanságok felismerése, a fair play alkalmazása ● Létszámaonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal <p>– Röplabda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó egyenes nyitás gyakorlása célfelület beiktatásával, alkalmazása különböző játékhelyzetekben ● A felső egyenes nyitás alaptechnikájának elsajátítása, gyakorlása célfelületre ● Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel ● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete ● Forgácsszabály önálló és tudatos alkalmazása ● A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében ● 3-3 és 4-4 elleni játék könnyített szabályokkal <p>– Labdarúgás:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások – tudatos és célszerű alkalmazása a kispályásokban és a mérkőzésjátékokban ● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) alkalmazása a kispályásokban és a mérkőzésjátékokban ● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes játékhelyzetekben ● Emberfogásos védekezés alkalmazása a játékban 	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • A területszerzéssel történő emberelönyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez • A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás gyakorlása állított, lepattintott labdával 	
Fogalmak	Játékrendszer, egyéni és csapattaktika, emberfogás, elzárás, felső egyenes nyitás, sáncolás, forgásszabály, alapfelállás, gyorsindulás, lerohanás, pozíciós játék, területvédekezés, emberfogásos védekezés, helyezkedés

Tematikai egység	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 21 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – A különböző testnevelési játékok baleset-megelőzési szabályainak tudatosítása, következetes betartása – A dinamikus változó méretű, alakú játékterületen a figyelemmegosztást igénylő fogó- és futójátékokban a teljes játékteret felölelő mozgásútvonalak kialakítása, az üres területek felismerése, a játéktér határainak érzékelése – Az azonos pályán párhuzamosan zajló 2 vagy több önálló fogó- és futójátékban az irányváltoztatások, az elindulások-megállások, cselezések ütközés nélküli megvalósítása – A játékhelyzethez igazodó legmegfelelőbb együttműködési lehetőségek kiválasztására épülő testnevelési játékok gyakorlása (pl. 3 csapat egymás ellen, joker játékosok az oldalvonalon) – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkényszer bekapcsolásával – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok – A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Önálló tanulói kreativitáson alapuló szabályalkotás (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban 	

<ul style="list-style-type: none"> – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos, manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) 	
Fogalmak	Szélességi és mélységi mozgás, szabályalkotás, támadó és védő szerep, dinamikus és statikus célfelületek

Tematikai egység	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 19 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A küzdőfeladatokban az életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva – Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése – A küzdőjátékokban jellemző támadó és védő szerepek gyakorlását elősegítő, a gyorsaságot, az egyszerű reagálási képességet, az egyensúlyérzékenységet fejlesztő, páros, csoportos és csapat jellegű feladatmegoldások alkalmazása társérintés bekapcsolásával – Küzdőtávolság megtartására és csökkentésére irányuló összetett játékok, sarok- és oldalszituáció megoldását segítő, támadást és védekezést segítő küzdőjátékok – Térérzékelést segítő összetett játékok küzdőtechnikák alkalmazásával, eszköz nélkül és eszközzel – Egy és több választásos reakciót fejlesztő páros játékok küzdőtechnikák alkalmazásával – Az ellenfél mozgásritmusának érzékelését fejlesztő játékok – A jogszerű önvédelem fogalmi keretrendszerének, lehetőségeinek, jogi szabályozásának elsajátítása – A küzdő jellegű feladatok balesetvédelmi szabályainak következetes betartása – A fizikai kontaktussal, a társ erő kifejtésének érzékelésével, annak legyőzési szándékával kapcsolatos egyszerű húzásokra, tolásokra, ütésekre, rúgásokra, védekezésekre, ellentámadásokra épülő páros küzdőjátékok rendszeres képességfejlesztő célú alkalmazása – Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása – Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák jártasságszintű elsajátítása – Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás jártasságszintű elsajátítása – Alapvető karateütések, -rúgások és azok védezésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, jártasságszintű végrehajtása 		

<ul style="list-style-type: none"> – Dzsúdógurulás alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra – A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének jártasságszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban – A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Birkózás <ul style="list-style-type: none"> • A gerincoszlop mozgékonyágát a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása • Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül • Hídban forgás • Hídba vetődés fejtámaszból • Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával • Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül • Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban • Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika • Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással • Parter helyzetből induló birkózótechnikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben • A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban – Dzsúdó <ul style="list-style-type: none"> • Társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) • Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások • A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának elsajátítása passzív ellenfélen 	
Fogalmak	Fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, rézsútleszorítások, oldalsó leszorítások, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás

Tematikai egység	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 27óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, törekvés azok alkalmazására a mindennapos életvezetésben – A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében 		<i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.

	<ul style="list-style-type: none"> – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák) – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, tanári segítséggel, azok végrehajtása – A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése – A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása – Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak összeállítása tanári segítséggel, a gyakorlatok önálló végrehajtása – Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése 	
Fogalmak	görhoki, nordic walking, túrakenu, kajak, lövészet, kerékpártúra, életmód, vándortábor, sáortábor	

11–12. évfolyam

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

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

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

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

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

MOZGÁSKULTÚRA-FEJLESZTÉS

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

MOTOROSKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

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

VERSENGÉSEK, VERSENYEK

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

PREVENCIÓ, ÉLETVITEL

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

EGÉSZSÉGES TESTI FEJLŐDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

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

11. ÉVFOLYAM

Tematikai egység	Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció	Órakeret 8 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása – A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása – Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása – A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak – Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása – Relaxációs technikák alkalmazása – Zenés bemelegítés önállóan 		
Fogalmak	Légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok	

Tematikai egység	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 30 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben – Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása 		

<ul style="list-style-type: none"> – Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpiikonjainak megismerése <p>Futások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével – Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel – Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórend önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése – Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással – Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban – Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítás, rendszeres alkalmazása <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével – A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával – A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával – Hármassugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyített és neheztített dobószerekkel, egy és két kézzel – Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással – Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával – Diszkoszvetés egy vagy másfél fordulattal, kalapácsvetés egy vagy két fordulattal könnyített vagy kiegészítő szerekkel 	
<p>Fogalmak</p>	<p>Álló- és térdelőrajt, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>

Tematikai egység	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 32 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<p>– A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása</p> <p>– A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségi szintre emelése és gyakorlása</p> <p>– Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan</p> <p>– A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyosság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése</p> <p>– A segítségadás alkalmazása</p> <p>– A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése</p> <p>– A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása</p> <p>– A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás</p> <p>– Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé</p> <p>– A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása</p> <p>– Az alapugrások gyakorlása gumiasztalon</p> <p>– Talajon:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok) ● Fellendülés kézállásba ● Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) ● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése ● Vetődések, átuggolások, átterpesztések ● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel <p>– Ugrószekrényen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével <p>Lányoknak:</p> <p>– Gerendán:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzetten át fel- és leugrás 		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás, gravitáció, tömegvonzás, hatás-ellenhatás törvénye</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, limbikus rendszer, izomérzékelés, elsősegély</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások ● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel ● Fordulatok állásban, guggolásban ● Tarkóállási kísérletek segítséggel ● Felugrás mellő oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszülés ● Leugrások feladatokkal ● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok <p>– Felemáskorláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz ● Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe ● Felugrás támaszba és függésbe ● Leugrás támaszból. Alugrás. <p>Fiúknak:</p> <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe ● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás ● Vállátfordulás előre ● Húzódás-tolódás támaszba <p>– Korláton:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkarlebegőtámasz), felkarfüggés ● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben ● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés ● Saslendület előre-hátra ● Felkarállás ● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás 	
Fogalmak	Billenés, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra,

Tematikai egység	Sportjátékok	Órakeret 50 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett – A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához – A játék helyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban 	

	<ul style="list-style-type: none"> – Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása – A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játékhelyzethez – Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása – Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal Játékvezetés gyakorlása – A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
Ismeretek fejlesztési feladatok	
<ul style="list-style-type: none"> – Kézilabda <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során ● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban) ● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva ● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során ● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben ● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban ● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben – Kosárlabda <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben ● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, a sarkazás, a labdavezetés 	Kapcsolódási pontok <i>Matematika:</i> logika, valószínűség- számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás

<p>közben történő egyszerűbb irányváltóztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben ● Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játék helyzethez igazított eredményes végrehajtása ● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékokban ● Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során ● Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámaazonos kisjátékokban ● Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása ● Létszámaazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal <p>– Rögplabda</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A leütés alaptechnikájának elsajátítása ● A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben ● Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel ● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete ● Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása ● A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében <p>– Labdarúgás</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltóztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámaazonos játék helyzetekben ● A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játék helyzethez igazítva a folyamatos játék során ● A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzok hatékony megjátszása időköznyeser alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játék helyzetekhez ● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva 	
--	--

Fogalmak	Játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámaazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék
-----------------	---

Tematikai egység	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 14 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlási feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időkénszerű bekapcsolásával – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok – A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) 	
Fogalmak	Besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás,	

Tematikai egység	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 22 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva 	

<ul style="list-style-type: none"> – Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése – Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átisméltése, elméleti tudatosítása – Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása – Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása – Dzsúdógurulás alaptechnikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra – A grundbirkózás alaptechnikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban – Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védéstechnikák és ellentámadások biztonságos, életszerű végrehajtása – A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése – Birkózás <ul style="list-style-type: none"> • A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása • Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül • Hídban forgás • Hídba vetődés fejtámaszból • Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával • Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül • Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alaptechnikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban • Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika • Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással • Parter helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben • A tanult rézsút és oldalsó leszorítástechnikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban – Dzsúdó <ul style="list-style-type: none"> • A társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) • Földharctechnikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások • A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás technikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen 	
---	--

Fogalmak	Fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás

Tematikai egység	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 24 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudás anyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása – A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben – A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, készségszintű elsajátítása (síelés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák) – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervet önálló összeállítása, végrehajtása – A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése – A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása – A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához – Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában – Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése 	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>
Fogalmak	Tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra	

12. ÉVFOLYAM

Tematikai egység	Gimnasztika és rendgyakorlatok-prevenció, relaxáció	Órakeret 24 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A leggyakrabban alkalmazott statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok önálló tervezése és végrehajtása – 4-8 ütemű szabad-, társas és kéziszergyakorlatok tervezése, vezetése a társaknak – Alakzatok (oszlop-, vonal-, kör- és szétszórt) alkalmazó gyakorlása – Menet- és futásgyakorlatok különböző alakzatokban – Mozgékony, hajlékony fejlesztése statikus és dinamikus szabad-, társas, kéziszer- és egyszerű szergyakorlatokkal (zsámoly, pad, bordásfal) – A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását elősegítő gyakorlatok önálló összeállítása, azok tudatos gyakorlása – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését, nyújtását szolgáló hosszabb távú edzésprogramok, tervek önálló, de tanári kontroll alatt történő összeállítása, célzott alkalmazása – A gyakorlatvezetési módok megértése, elsajátítása és alkalmazása – Légzőgyakorlatok összeállítása, végrehajtása – A különböző sportsérülések megelőzésével, rehabilitációjával összefüggő elemi szintű eljárások önálló és tudatos alkalmazása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok közös összeállítása és önálló végrehajtása – Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítása, végrehajtása, vezetése a társaknak – Terhelések utáni nyújtó gyakorlatok tervezése, vezetése – A mindennapi stressz fogalmi keretrendszerének ismeretében a pozitív megküzdési stratégiák rendszeres és tudatos alkalmazása – Relaxációs technikák tudatos alkalmazása – Zenes bemelegítés összeállítása önállóan 		
Fogalmak	Légzőgyakorlatok, relaxáció, utasítás, szóban közlés, dinamikus és statikus gimnasztika, szergyakorlatok, sor- és oszlopalakzat, kéziszergyakorlatok	

Tematikai egység	Atlétikai jellegű feladatmegoldások	Órakeret 25 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A futó-, ugró- és dobóiskolai gyakorlatok tudatos és önálló alkalmazása a speciális bemelegítésben és mozgáskészség-, illetve mozgásképeség-fejlesztésben – Egyénileg választott három versenyszám eredményre történő végrehajtása és azok összevetése korábbi saját eredményekkel – Az atlétika jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása 		

<ul style="list-style-type: none"> – Az atlétika sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése <p>Futások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A futóiskolai gyakorlatok és futófeladatok harmonikus végrehajtása ön- és társmegfigyelés segítségével – Rajtok és rajtversenyek különböző testhelyzetekből 20–40 m-en. Térdelő- és állórajt szabályos végrehajtása, versengések rövid- és középtávon ismétléssel – Váltófutások versenyszerűen rövidített és teljes távon (4×100 m, 4×400 m) felső váltással, indulójelhez igazodva, minél kisebb sebességvesztéssel. Váltórendön önálló kialakítása, váltótávolság gyakorlással történő kimérése – Folyamatos futások 8–12 percen keresztül egyenletes ritmusban és tempóváltással – Egyenletes futások tempótartással megadott időre, futások 100–400 m-es távolságon egyenletes és változó iramban – Az egészségmegőrzést, a testtömegkontrollt támogató intenzitászónában végzett tartós futások tanári segítséggel hosszabb távú edzésprogramokba történő összeállítás, rendszeres alkalmazása <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az ugróiskolai gyakorlatok harmonikus végrehajtása a mozgásképeség és készség fejlesztésével, ön- és társmegfigyelés segítségével – A megismert elugrótechnikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre az egyénileg kiválasztott technikával – A megismert magasugró technikák gyakorlása, versenyszerű ugrások eredményre, az egyénileg kiválasztott technikával – Hármassugrás önállóan választott elugróhelyről és nekifutási távolságból <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lökő, vető és hajító mozgások különböző testhelyzetekből, helyből és lendületből medicinlabdával, könnyítettszerekkel és dobószerekkel, egy és két kézzel – Kislabda- vagy gerelyhajítás célra és versenyszerűen távolságra 5–9 lépés nekifutással – Súlylökés gyakorlása könnyített szerrel különböző technikákkal. Versenyszerű lökessel 4 kg-os (lányok) és 6 kg-os (fiúk) szerrel választott technikával 	
Fogalmak	<p>Álló- és térdelőrajt, edzés módszer, hajítás, vetés, lökés, lendületszerzés, nekifutási távolság, induló jel, lépéshossz, lépésfrekvencia, sebesség, gyorsulás, tempó, kézi időmérés, elektromos időmérés, előkészítő gyakorlat, rávezető gyakorlat, állóképesség, gyorsaság, erő, aerob, anaerob, hajlékonyság, biomechanika, futóiskola, futófeladatok, keresztlépés, kimért pálya, dobószektor</p>

Tematikai egység	Torna jellegű feladatmegoldások	Órakeret 24 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A torna jellegű feladatmegoldások statikus és dinamikus erőfejlesztő gyakorlatai főbb izomcsoportokat érintő hatásainak beazonosítása – A korábbi követelményekben megfogalmazott mozgásanyag elmélyítése, készségszintre emelése és gyakorlása – Az elemek nehézségi fokának emelése differenciáltan 		<p><i>Fizika:</i> egyenes vonalú mozgás, periodikus mozgás,</p>

<ul style="list-style-type: none"> – A téri tájékozódó képesség és az egyensúlyérzék, valamint a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából fontos motorikus képességek (erő, ízületi mozgékonyaság, izomérzékelés) szinten tartása, további fejlesztése – A segítségadás készségszintű alkalmazása – A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtése – A rendelkezésre álló és a célnak megfelelő tornaszereken statikus testhelyzetek, támlázások, támaszcserék, lendületek, ellendülések, fellendülések, fel-, le- és átugrások végrehajtása – A testalkatnak, az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően differenciált gyakorlás – Mászókulcsolással mászás 3–5 m magasságig (lányok), vándormászás felfelé és lefelé; függeszkedési kísérletek 4–5 m magasságig (fiúk) felfelé-lefelé, mászóversenyek – A torna jellegű feladatmegoldások specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – Az alapugrások gyakorlása gumiasztalon – <i>További tornaszer(ek) választása a helyi lehetőségeknek megfelelően, a diákok képességeihez igazodó differenciálással</i> – Talajon: <ul style="list-style-type: none"> ● Gurulóátfordulások előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe; gurulóátfordulások sorozatban is ● Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző lábtartásokkal ● Emelés fejállásba (fiúk), emelés fejállásba segítséggel (lányok) ● Fellendülés kézállásba ● Kézenátfordulás oldalra, mindkét irányba, megközelítőleg nyújtott testtel, kézen- és fejenátfordulás segítséggel, tarkóbillenés segítséggel ● Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúk) ● Híd, mérlegállás különböző kiinduló helyzetekből, a spárga kísérletek végrehajtásának tökéletesítése ● Vetődések, átuggolások, átterpesztések ● A tornagyakorlatok nemre jellemző összekötő elemeinek alkalmazása ● Összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel – Ugrószekevényen: <ul style="list-style-type: none"> ● Az előző évfolyamokon tanultak gyakorlása, az elugrás távolságának, az ugrás hosszának és magasságának növelésével <p>Lányoknak:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gerendán: <ul style="list-style-type: none"> ● Érintőjárás; hármás lépés fordulatokkal, szökdelésekkel; mérlegállás; járás guggolásban; támaszhelyzeten át fel- és leugrás ● Ülések, térdelések, térdelő- és fekvőtámaszok, támadóállások, lebegőállások ● Járások előre, hátra, oldalra utánlépésekkel, különböző kartartásokkal és karlendítésekkel ● Fordulatok állásban, guggolásban ● Tarkóállási kísérletek segítséggel ● Felugrás mellő oldalállásból oldaltámaszba, majd egyik láb átlendítéssel és 90 fokos fordulattal terpeszlés 	<p>gravitáció, tömegvonzás, hatásellenhatás törvénye</p> <p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, reakcióerő, egyensúly, tömegközéppont</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, limbikus rendszer, izomérzékelés, elsősegély</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> ● Leugrások feladatokkal ● Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok <p>– Felemáskorlátón:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz ● Függésből lendületvétel, átguggolás, átterpesztés fekvőfüggésbe ● Felugrás támaszba és függésbe ● Kelepfellendülés ● Malomforgás ● Leugrás támaszból. Alugrás. Nyilugrás <p>Fiúknak:</p> <p>– Gyűrűn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Magas gyűrűn: alaplendület, lebegőfüggés, emelés lefüggésbe, ereszkedés hátsófüggésbe, emelés lebegőfüggésbe ● Lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás ● Vállátfordulás előre ● Húzódás-tolódás támaszba ● Lendület előre támaszba, segítséggel <p>– Korlátón:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Terpeszülés, támaszok (nyújtott támasz, hajlított támasz, lebegőtámasz, felkar-lebegőtámasz), felkarfüggés ● Alaplendület támaszban és felkarfüggésben ● Támlázás, terpeszpedzés, szökkenés ● Lendület előre támaszba, segítséggel ● Saslendület előre-hátra ● Felkarállás ● Vetődési leugrás, kanyarlati leugrás 	
Fogalmak	Billenés, nyilugrás, húzódás-tolódás támaszba, saslendület előre-hátra, malomforgás, kelepfellendülés

Tematikai egység	Sportjátékok	Órakeret 40 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<ul style="list-style-type: none"> – Két választott sportjáték alapvető sportágspecifikus technikai, alap- és csapattaktikai elemeinek, szabályainak készségszintű elsajátítása, alkalmazása – A folyamatos csapatjáték kialakítása a tanulók által meghatározott szabálmódosítások mellett – A nagyobb létszámú (5-7 fő/csapat) sportjátékoknál az ellenfél erős és gyenge oldalának felismerése, a támadó taktika tudatos igazítása az ellenfél védekező magatartásához – A játék helyzetnek megfelelő 1-1, 2-1, 2-2 elleni technikai és taktikai elemek hatékony és célszerű alkalmazása a folyamatos sportjátékokban – Sportjáték előkészítő kisjátékaiban a labdás és labda nélküli játékosok üres területre történő mozgásában a kooperatív elemek alkalmazása – A dinamikusan változó helyzetű, típusú és méretű célfelületet alkalmazó kisjátékokban a védekező játékos gyors helyezkedése a megváltozott játék helyzethez 	

	<ul style="list-style-type: none"> – Játéktevékenységekben az egyéni és csapatvédekezés alapvető formáinak (emberfogás és területvédekezés) játékhelyzethez adaptált alkalmazása, gyakorlása – Két választott sportjáték történetének, meghatározó külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése – Mérkőzésjátékokban és az azokat előkészítő kisjátékokban a divergens (ötletjáték) és konvergens (posztokhoz kötött mozgásfeladatok) gondolkodásra épülő feladatmegoldások összehangolt gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotás tanári kontrollal Játékvezetés gyakorlása – A sportjátékok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása
Ismeretek fejlesztési feladatok	
<ul style="list-style-type: none"> – Kézilabda <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, indulások-megállások, ütközések, cselezések irányváltással és lefordulással, felugrások-leérkezések – célszerű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységek során ● A figyelem megosztását igénylő összetett labdás koordinációs gyakorlatok növekvő sebességgel egy és több labdával (pl. háromszög, négyszög, „y” koordinációs alakzatokban) ● 1-1, 2-1, 2-2 elleni játékok (labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek alkalmazása) kapura lövéssel összekapcsolva ● Kapura dobások bedőlésből, bevetődésből, ejtésből, majd különböző lendületszerzési módot követő felugrásból, beugrásból a folyamatos játéktevékenységek során ● Alapvető szabályok készségszintű elsajátítása, alkalmazása játéktevékenységben ● Területvédekezés (6-0, 5-1) alkalmazása játékban ● A kapus-alaptechnikák alkalmazása játékhelyzetekben – Kosárlabda <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint az alaphelyzet, a támadó és védekező lábmunka, a védőtől való elszakadás iram- és irányváltásokkal, lefordulások, felugrások egy és két lábról, leérkezések – készségszintű alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben ● A mély és magas labdavezetés egyszerű formában, majd ütemtartással, a rövid- és hosszúindulás, az együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, a kétütemű megállás egy és két labdaleütésből, labdavezetésből, sarkazás, a labdavezetés közben történő egyszerűbb irányváltoztatási módok célszerű és hatékony alkalmazása a mérkőzésjátékokban ● Elzárás-leválás gyakorlása 2-1, 2-2, 3-3 elleni helyzetekben ● Labdaátadások különböző módjainak – növekvő mozgássebességgel és dinamika mellett – a játékhelyzethez igazított eredményes végrehajtása ● Egy- és kétütemű megállásból tempódobás gyakorlása, alkalmazása játékban ● Gyorsindulások, lerohanások tudatos és hatékony kialakítása, alkalmazása a folyamatos játék során 	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség- számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● Fektetett dobás gyakorlása emberelőnyös vagy létszámazonos kisjátékokban ● Alapvető szabályok folyamatos játéktevékenységben történő alkalmazása mellett a játékvezetés gyakorlása ● Létszámazonos mérkőzésjátékok változatos, tanulói kreativitásra épülő szabálmódosításokkal <p>– Röplabda</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A leütés alaptechnikájának elsajátítása ● A felső egyenes nyitás alkalmazása a folyamatos játéktevékenységben ● Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladéhoz alkar- és kosárérintéssel ● Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban. A 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete ● Forgákszabály önálló és tudatos alkalmazása ● A csapattársak közötti kommunikáció célszerű és hatékony alkalmazása az eredményes játék érdekében <p>– Labdarúgás</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A labda nélküli technikai elemek – mint a mély súlyponti helyzetben történő elindulások, megállások, irányváltoztatások, támadó és védő alapmozgások növekvő mozgássebesség és dinamika (növekvő energiabefektetéssel) mellett – tudatos és célszerű alkalmazása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Labdavezetések, -átadások és -átvételek megfelelő módjainak (lábfej különböző részeivel, talppal, combbal, mellkassal, fejjel) növekvő sebességgel, dinamikával történő végrehajtása a kisjátékokban és a mérkőzésjátékokban ● Rúgások gyakorlása célba belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, valamint létszámfölényes és létszámazonos játékhelyzetekben ● A területvédekezés és emberfogásos védekezés váltott alkalmazása a játékhelyzethez igazítva a folyamatos játék során ● A területszerzéssel történő emberelőnyös kisjátékokban az üres passzsávok hatékony megjátszása időkényszer alatt, a védekező játékos mozgásirányának alkalmazkodása a területszerzéssel járó játékhelyzetekhez ● A kapusalaphelyzet gyakorlása, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás alkalmazása a folyamatos játékhoz igazítva 	
<p>Fogalmak</p>	<p>Játékrendszerek, játékvezetés, emberelőnyös és létszámazonos kisjáték, elzárás-leválás, leütés, felső egyenes nyitás, sánc, beugrásos és felugrásos kapura lövés, támadó és védekező stratégia, alapfelállítás, pozíciós játék</p>

Tematikai egység	Testnevelési és népi játékok	Órakeret 10 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<p>– Statikus és dinamikus célfelületek eltalálására törekvő, a sportjátékok speciális mozgástartalmaira épülő dobások, rúgások, ütések változatos tömegű és méretű</p>		

<p>eszközöket felhasználva, fokozatosan nehezedő gyakorlati feltételek mellett egyéni és csapatszintű célzó játékokban</p> <ul style="list-style-type: none"> – A labdával és egyéb eszközökkel történő manipulatív mozgásformák gyakoroltatása egyénileg, párban és csoportokban, törekedve a mozgásvégrehajtás hibaszázalékának csökkentésére időnkénteser bekapcsolásával – Az egyszerű és összetett sportági technikák gyakorlása a páros és csoportos játékokban (pl. váltó- és sorversenyek) – A tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítése, kúszásokat, mászásokat, statikus helyzeteket tartalmazó váltó- és sorversenyekkel, futó- és fogójátékokkal – A támadó és védő szerepek gyors váltakozására épülő, azokhoz való alkalmazkodást segítő páros, csoportos versengő játékok – A védekezés és támadás hatékonyságát növelő csapattaktikai elemekre épülő kooperativitást igénylő versengő játékok gyakorlása – 1-1 elleni játékhelyzetek kialakítására épülő testnevelési játékok gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő (pl. célfelület fajtája, átadási módok, pálya méretei és alakja, csapatok létszáma stb...) pontszerző kisjátékokban a játékhelyzethez adaptált támadó és védő szerepek gyakorlása – Önálló tanulói szabályalkotásra épülő különböző haladási, megfogási, kimentési módokat megvalósító fogójátékok gyakorlása – Az egyszerű és választásos reakcióidőt fejlesztő páros és csoportos manipulatív mozgásformákkal kombinált versengések alkalmazása – A logikai, algoritmikus és egyéb problémamegoldó gondolkodást igénylő összetett mozgásos játékok gyakorlása (pl. amőba váltóversenyben, táblajátékok mozgásos változatban) – Tánc – szabadon választott tánc koreográfiájának összeállítása segítséggel, gyakorlása 	
Fogalmak	Besegítés, szabálykövető magatartás, kreatív játék, játékkalkotás, dinamikus és statikus célfelületek, szélességi és mélységi mozgás, táncrend, egyéni és társas tánc

Tematikai egység	Önvédelmi és küzdősportok	Órakeret 14 óra
	Ismeretek fejlesztési feladatok	Kapcsolódási pontok
	<ul style="list-style-type: none"> – Életkornak megfelelő asszertivitás kialakítása a társak iránti tisztelet és tolerancia megtartása mellett – Siker és kudarc feldolgozása megfelelő önkontrollt tanúsítva – Konfliktuskerülő magatartás kialakítása, a támadások tudatos megelőzése, kikerülése – Az előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák készségszintű elsajátítása, valamint a társas eséstechnikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) – Az eséstechnikák vezető műveleteinek, baleset-megelőzést szolgáló legfontosabb technikai mozzanatainak átismétlése, elméleti tudatosítása – Oldalra esés, terpeszállásból indított eséstechnikák készségszintű elsajátítása 	

<ul style="list-style-type: none"> – Különböző támadási technikák (lefogások, ütések) elleni megfelelő védekező mozgás adaptív, készségszintű elsajátítása – Dzsúdógurulás alapternikájának készségszintű elsajátítása harántterpeszállásból indulva, mindkét irányba, előre és hátra – A grundbirkózás alapternikáinak, szabályrendszerének adaptív, készségszintű alkalmazása a küzdőfeladatokban – Alapvető karateütések, -rúgások és azok védésére irányuló védésternikák és ellentámadások biztonságos, életszerű végrehajtása – A küzdősportok specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – A tradicionális küzdősportok (birkózás, ökölvívás, dzsúdó, karate) történetének, meghatározó hazai személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése, a sportágak szabályrendszerének átisméltése <p>-Birkózás</p> <ul style="list-style-type: none"> • A gerincoszlop mozgékonyágát, a nyakizmok erejét növelő birkózásra előkészítő speciális hídgyakorlatok készségszintű végrehajtása • Hanyatt fekvésből felhidalás kéz segítségével, majd anélkül • Hídban forgás • Hídba vetődés fejtámaszból • Birkózó alapfogásban társ egyensúlyának kibillentése húzások, tolások kombinált alkalmazásával • Páros földharcjátékok (pl. hátára, hasára fordítás, eszközszerzés, mögékerülés birkózás térdelésben) eszközzel vagy anélkül • Állásban végrehajtható megfogások és szabadulások alapternikájának jártasságszintű elsajátítása a páros gyakorlatokban • Mögékerülés karberántással: támadó és védekező technika • Mögékerülés: könyökfelütéssel, kibújással • Parter helyzetből induló birkózó technikák megismerése, gyakorlása a páros küzdelmekben • A tanult rézsút és oldalsó leszorításternikák gyakorlása a különböző mini judo jellegű földharcjátékokban <p>– Dzsúdó</p> <ul style="list-style-type: none"> • A társas esésternikák gyakorlása (pl.: társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással) • Földharcternikák, rézsútos (egyik kéz karra fog, másik kéz a nyak alatt) és oldalsó leszorítás technika végrehajtása társon, valamint ezekből való szabadulások • A bokasöprés, a nagy külső horogdobás és a nagy belső horogdobás ternikájának gyakorlása passzív, majd aktív ellenfélen 	
<p>Fogalmak</p>	<p>Fair play, társas felelősségvállalás, egyéni határok megismerése, bokasöprés, nagy külső horogdobás, nagy belső horogdobás</p>

Tematikai egység	Alternatív környezetben űzhető mozgásformák	Órakeret 18 óra
Ismeretek fejlesztési feladatok		Kapcsolódási pontok
<ul style="list-style-type: none"> – A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása – A különböző intenzitási kategóriákba tartozó egészségmegőrző mozgásformák ismeretének elmélyítése, tudatos alkalmazása a mindennapos életvezetésben – A környezetvédelmi szabályok betartása és betartatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében – Téli és nyári rekreációs sportok megismerése, elsajátítása (sielés, korcsolyázás, jégkorong, kajakozás, túrázás, túrakenuzás, kerékpártúrák) – Erdei tornapályák, szabadtéri kondipark gépeinek, fitnesztermek tudatos használata. Egyszerűbb edzéstervek önálló összeállítása, végrehajtása – A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítése (futás, görkorcsolya, túrázás, tájfutás erdőben, streetball, strandkézilabda, strandröplabda, nordic walking, lovaglás, montain bike, görhoki, sportlövészet, íjászat, tenisz, falmászás, asztalitenisz, tollaslabda, jóga, kerékpározás) – Térképolvasás alapjainak, a tájolók megfelelő használatának elsajátítása, a turistajelzések ismerete, alkalmazása. Egyszerűbb túrák tervezése, vezetése – A szabad levegőn végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása – A különböző rekreációs mozgásformák megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához – Az alternatív környezetben űzhető sportok tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában – Az alternatív környezetben űzhető sportágak specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása – Egy tradicionális, természetben űzhető sportág történetének, meghatározó magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése 		<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>
Fogalmak	Tervezés, tudatosság, kihívás, kitartás, rekreáció, stresszkezelés, teljesítménytúra, Országos Kéktúra	