# TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Ezen az iskolafokon a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–

1. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg
2. évfolyamtól az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartó komplex készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljesedik ki a 8. évfolyamra, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségszerű összhangjának megteremtését. A Nemzeti alaptanterv testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósításához 5–8. évfolyamon az örök értékeket képviselő tradicionális sportágak mellett a tanulók érdeklődését kiváltó újszerű sport-, illetve testgyakorlati ágakra helyezzük a hangsúlyt. A javasolt tartalmak feldolgozása igényes és sokoldalú mozgáskultúrával, magas szintű cselekvésbiztonsággal ruházza fel a tanulókat. Olyan tudásról van szó, melynek előnyeit észrevétlenül élvezik a mindennapok cselekvéseiben, motoros és motivációs bázisa a rekreációs célú sporttevékenységeknek, és nem utolsó sorban utat mutat, és utat nyit a tehetségesek előtt az élsport világába. Ez az életkor kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában. Ebből a prioritást élvező szempontból a tartalom megjelenési formái és a hozzájuk kapcsolódó módszerek is kulcstényezőnek számítanak. Az 5–8. évfolyamra összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmai mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyítő, az informáltságot gazdagító, ezáltal a kognitív szférát érintő elméleti ismereteknek – természetszerűleg szoros összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiénével, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre.

A testnevelésóra minden mozzanata a felső tagozatban is magában rejti az *erkölcsi tulajdonságok* fejlesztésének lehetőségét. A játék- és viselkedésszabályok betartatásával a szabálykövető magatartást alapozzuk meg. De ez csak meggyőző pedagógiai tevékenység eredményeként valósulhat meg. Cél beláttatni azt, hogy a szabályok az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálják. Így élvezhető minden játék, a játék- és versenyszabályok tisztelete biztosítja az egyenlő feltételeket. Ilyen körülmények között az adott cél mindenki számára elérhető. Az erkölcsi fejlődést szolgálja a fair play fogalmának megismerése, az igazságosság elvének elfogadása és annak gyakorlatba ültetése, a kötelességteljesítés, a szorgalmas munkavégzés és a mások teljesítménye iránti felelősségérzet elismerése. Ide kapcsolhatók a felelősségvállalás másokért fejlesztési terület elvárásai. A motoros közeg természete megkívánja a társakkal való együttműködést, de együttnevelés esetén a közösséghez tartozó fogyatékkal élő társaknak történő segítség is erkölcsi kötelesség. Hazánk gazdag a nemzetközi sportsikerekben. A sportéletünk sikereinek és kiemelkedő sportembereink megismerése a *nemzeti* ö*ntudat* és *hazafias nevelés* erős érzelmeket is megmozgató eszköze. Ez a témakör minden tanulót megérinti, és büszkeséggel tölti el, nem beszélve a sportban tehetséget mutató tanulókról. Esetükben már az 5. évfolyamtól kezdve lehetőség nyílik a *pályaorientáció* megalapozására. Nincs is talán több olyan műveltségterülete a közoktatásnak, amely hatékonyabb terepe lenne a *demokráciára nevelésnek*. Az erőszakmentesség, az agresszió elvetése és a konfliktusok normális kezelése alapvető elv és gyakorlat a testnevelésben ezen az iskolafokon is. A közös célért való együttműködést kínálja a motoros oktatás megannyi szituációja. Az erőszakmentességet

szolgálja a testnevelés azzal is, hogy már az 5. évfolyamtól kezdve felhívja a figyelmet a sporteseményekhez kapcsolódó agresszióra és elítéli azokat, a médiában megjelenő formái esetében is. Szembesülni önmagunkkal, reális testképet és énképet kialakítani szinte lehetetlenség lenne a motoros cselekvések végrehajtása és átélése nélkül. A motoros teljesítmény külső értékelése még nagyon fontos pedagógiai módszer ebben az életkorban. De a 7–8. évfolyamra az *önértékelés*, a belső értékelés szerepe egyre inkább felértékelődik. Önkritikai és kritikai érzékük eredményeként ebben az életkori szakaszban már határozott véleményt tudnak megfogalmazni saját és társaik teljesítményéről, illetve magatartásáról. A *testi és lelki egészségre* nevelés értékei egybeforrnak a testnevelés és sport műveltségterület célrendszerével. Bár a nevelési terület feladatainak megoldásából minden közoktatási tantárgynak ki kell venni a részét, a testnevelés deklaráltan és rejtett tantervi hatásként is záloga a feladatok realizálásának, az életkori szakasz sajátosságainak megfelelően. Szorosan ide tartoznak azok a sport és a környezet kapcsolatát tartalmazó, a *környezettudatosságot* szolgáló információk, amelyre a szabadtéren történő sportfoglalkozások adnak lehetőséget. A kerettanterv szerkezeti egységei révén a motoros tanulás komplexitását tükrözi ezen az iskolafokon is. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejlesztendők. Ezt a két összetartozó elemet játékos, élményt nyújtó módszerekkel és célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket, akkor a sikeres tanulás, a hatékony motoros oktatás stratégiáját valósítjuk meg. Ezzel megismertetjük a tanulókat az *eredményes tanulás alapvető technikáival*, és felkészítjük őket az önálló testkulturális művelődésre.

A fejlesztési területek feladatainak fentebb bemutatott megvalósításával sikeresen munkálkodunk a *hatékony, önálló tanulás, valamint a szociális és állampolgári kompetencia kialakításán.*

Az *anyanyelvi kommunikáció* fejlesztése döntően két módon valósul meg az 5–8. évfolyam testnevelés oktatása keretében. Meghatározó eszköz a szaknyelvi terminológiai, valamint a testkulturális ismeretek koncentrikusan bővülő körének igényes közvetítése a testnevelő tanár által. De nem elhanyagolható a kommunikációs kompetencia fejlesztése szempontjából a szűk értelemben vett szakmai közléseken túl, a tanár-tanuló kommunikáció milyensége, illetve a tanulók kommunikációs lehetőségeinek biztosítása. Erre alkalom nyílik a tanórákon többek között a hibajavítás, a saját és más teljesítményének értékelése, a játékszituációk megbeszélése, a győzelmek-vereségek okainak feltárása, az egymásnak nyújtott segítségadás stb. keretében. Cél a testkultúrához kapcsolódó, valamint közösségben végzett motoros tanulás folyamatához kapcsolódó kommunikációs hajlandóság és nyitottság kialakítása.

*A kezdeményezőkészség, a vállalkozói kompetencia* fejlesztésére a testnevelés és sport természetéből adódóan ebben az életkori szakasz is számtalan lehetőséget tartogat. Elég csak a különböző foglalkoztatási formákban történő munkavégzésre gondolni. A testnevelési játékok, sportjátékok csapatainak megszervezésében, tevékenységükben, a tanórai versenyek lebonyolításában való részvétel is önálló feladat megoldását várja el a tanulóktól. Tanórán és tanórán kívüli foglalkozásokon, szervezeti és önkéntes formákban mindenki megtalálhatja a képességeinek, ambícióinak leginkább megfelelő reszortot, illetve feladatot. A kompetenciák és a fejlesztési területek összefüggéseire jellemző, hogy ennek a kompetenciának a fejlesztése egyúttal az erkölcsi fejlődést, a demokráciára nevelés, az önismeret és a társas kapcsolati kultúra fejlesztését, a felelősségvállalást másokért az önkéntességet és még a pályaorientáció nevelési területek céljait is szolgálják.

A testnevelés-tanítás sajátos céljai közé kell sorolni az *esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség* kompetencia fejlesztését. A motoros cselekvések mozgásmintát és mozgásmodellt megközelítő megjelenítésük által esztétikai tartalommal bírnak. Már az 5.

évfolyamtól kezdve nagy hangsúlyt kell fektetni a megjelenítés, a végrehajtás minőségére, mert ezek egyrészt az eredményesség mutatói, másrészt a belső motiváció kiváltó hatásai lehetnek. Egy szemre is szép tornaelem vagy labdás megoldás nagy hatással van az egyénre és a társakra egyaránt. Az esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása kiváltja és fokozza a testnevelés iránti érdeklődést már ezen az iskolafokon is.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **7. évfolyam** | **8. évfolyam** |
| **HETI ÓRA** | **5** | **5** |
| **ÉVI ÓRA** | **180** | **180** |

## évfolyam

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **órakeret** | **10%** |
| **Természetes és nem természetes mozgásformák** | **20** | **5** |
| **Sportjátékok** | **30** | **5** |
| **Atlétika jellegű feladatok** | **20** | **5** |
| **Torna jellegű feladatok** | **25** |  |
| **Alternatív környezetben űzhető sportok** | **25** | **3** |
| **Önvédelmi és küzdőfeladatok** | **25** |  |
| **Úszás** | **17** |  |
| **ÖSSZESEN** | **162** | **18** |
| **összes óra** | **180** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes és nem természetes mozgásformák** | **Órakeret 20 óra** |
| **Előzetes tudás** | A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságratörekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.810 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló újtérformák, alakzatok kialakításában.Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása.Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történővégrehajtása.A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozati összefüggés egyszerű magyarázata.Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése. Elsősegélynyújtás. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉGRendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása.A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozásokellenvonulásban. | *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.*Természetismeret:* testünk, életműködéseink. |
| GimnasztikaTermészetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötél-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 816 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Űemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyságot és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok. | *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. |
| KépességfejlesztésAz alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal. |  |
| Játékok, versengésekA szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal. |  |
| Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztésA biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSAz általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és abemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformákjelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok ismeretei és végrehajtásuk szempontjai.Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az ellenjavallt gyakorlatok indoklása.Relaxációs technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése.Elsősegélynyújtás.Az izomegyensúly fogalmának feltárása.A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei.Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban. |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Sportjátékok** | **Órakeret 30 óra** |
| **Előzetes tudás** | A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelésijátékokban és a sportjátékban.A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése |

|  |  |
| --- | --- |
|  | és indokolása.A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése.A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodósportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| **Legalább két labdajáték választása kötelező.**MOZGÁSMŰVELTSÉGKosárlabdázás*Labda nélküli technikai gyakorlatok*: irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.*Labdás technikai gyakorlatok*: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban.*Taktikai gyakorlatok*:Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védése. Labdavezető játékos védése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.*Játékelemek alkalmazása*: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.*Képességfejlesztés*Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labdanélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.*Játékok, versengések*A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített | *Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.*Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.*Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia*.**Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.Röplabdázás*Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:* Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.*Kosárérintés változatai*: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.*Felső egyenes nyitás.* a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra.*Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.* A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.*Egyenes leütés:* a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából.*Taktikai gyakorlatok*. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.*Képességfejlesztés*Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.*Játékok, versengések**A*z alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátításaKézilabdázás*Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alapmozgás, indulás, megállás, |  |

|  |  |
| --- | --- |
| irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labdanélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselek, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása.Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból,passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is.Kapura lövések cselezés után.*Kapusmunka*: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védése.*Taktika:* Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1.1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.*Képességfejlesztés*A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához.*Játékok, versengések*A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.Labdarúgás*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek |  |

|  |  |
| --- | --- |
| mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással.Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. Cselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.*Kapusmunka*: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.*Taktikai gyakorlatok*: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés.„Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék. *Képességfejlesztés*A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek sajátos ritmusának- dinamikájának kialakítása, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlása. A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával.*Játékok, versengések*A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék.Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág- specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások prevenciója érdekében. Aszervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág- specifikus motoros cselekvésekkel. Az élményszerű játékkal és a |  |

|  |  |
| --- | --- |
| sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportokrepertoárjának bővítése.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek. A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségekkialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei. A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek. |  |
| **Kulcsfogalmak/ Fogalmak** | „Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék.Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Atlétikai jellegű feladatok** | **Órakeret 20 óra** |
| **Előzetes tudás** | A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabdahajítás.A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és aversenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. |

Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.

A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintához

közelítő bemutatása.

Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.

A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉGFutások, rajtokA korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m- es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. | *Ének-zene:* ritmusgyakorlatok, ritmusok.*Biológia-egészségtan:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. |
| Szökdelések, ugrásokSzökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból).Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrásiskolázása. | *Informatika:*táblázatok, grafikonok.*Földrajz:*térképismeret. |
| DobásokDobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel. Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármas lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és becsúszással. Vetés füles labdával távolba és célba,. Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra. |  |
| KépességfejlesztésAz ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal.Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorserő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- |  |

|  |  |
| --- | --- |
| és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal.Játékok, versengésekAz atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztésAz atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.Az „aktív elugrás” értelmezése.Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylőteljesítményekbenAlapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése. |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármaslépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Torna jellegű feladatok** | **Órakeret 25 óra** |
| **Előzetes tudás** | A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig.Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség |

esetén segítségadás mellett.

Az aerobik alaplépésekből 24 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal

és kargyakorlatokkal zenére is.

A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos

gyakorlatelemei.

Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás.

Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.

|  |  |
| --- | --- |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önállóösszeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnekmegfelelő magasságon.Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉGTorna (talajtorna, szertorna)**A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.** *Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások*: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe.Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra. Összefüggő talajgyakorlat. űsúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény széltében (lányoknak: 34 rész, fiúknak: 45 rész): guggolóátugrás.Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 34 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.*Függésgyakorlatok:* Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélen/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélen (fiúknak). Magas *g*yűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre | *Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő*;* egyensúly, tömegközéppont.*Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés*.**Ének-zene:* ritmus és tempó*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.*Egyensúlyozó gyakorlatok*: Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal.Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.Aerobik (lányoknak, fiúknak)Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak)*Lengetések:* oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura.*Kötéláthajtások*: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélhajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.*Kombinációk:* oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötéláthatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélhatással.*Fordulatok:* 2x180 fordulat (egy oldallengetés közben 180 fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180 fordulat majd kötélhatás előre a láb alatt.KépességfejlesztésKoordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők,-hajlítók, törzsfeszítő, -hajlító, könyökízület-feszítők, -hajlítók).Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.Játékok, versengésekűélszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötél sportágakban tehetségesekkel különböző |  |

|  |  |
| --- | --- |
| versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba.Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztésAz egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusanbővülő szaknyelvi ismeretei.A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettaniismeretei.A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikárólalkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának ésvégrehajtásának alapismeretei.A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei. A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és-lebonyolítás kérdései.A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás éstáplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek. |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | **Órakeret 25 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési** | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése. |

|  |  |
| --- | --- |
| **céljai** | A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.A környezettudatosság fontosságának elismerése.A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitívbeállítódás fokozódása. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG**A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy**, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.**Korcsolyázás** (az 5-6. évfolyamos tudásanyag bővítése) *Siklások*: egy lábon kapaszkodással, majd önállóan; váltott lábbal, ellökéssel; guggolásokkal.*A korcsolyázás technikai alapjai*: elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás.*Előrekorcsolyázás* egyéni és páros gyakorlatokban: a jégpálya hosszában, keresztben, körben; szlalom korcsolyázás; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával. Előrekorcsolyázás, az optimális sebesség után váltott lábon siklások. Váltott lábon siklások, a lengő láb előre és hátra lendítésével. Előrekorcsolyázó gyakorlatok csoportokban.*Hátrakorcsolyázás:* lépegetéssel hátrafelé; állásban, guggolásban; folyamatosan. Ívben korcsolyázás: tárgyak, társak megkerülése lendületes korcsolyázással. Koszorúzás előre: szlalom korcsolyázás tárgyak, társak között; koszorúzás nyolcas alakzatban; koszorúzás kijelölt kör kerületén. Megállás. Hátrakorcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással - versenyszerűen is. Koszorúzás hátra. Fordulatok jobbra, balra.**Asztalitenisz** (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)*Előkészítő gyakorlatok:* a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok. *Technikai elemek:* alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.**Nordic Walking (NW)***Technikai elemek:* A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A | *Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat. |

bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőkifejtést**,** egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.

# Tollaslabda

Képességfejlesztés

A *korcsolyázás* alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése.

Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.

*Nordic Walking:* **S**okoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.

Asztalitenisz Játékok, versengések

*Korcsolyázás:* Játékos rajtolási és megállási gyakorlatok: rajtolás, megállás meghatározott vonal előtt és mögött. Ívben korcsolyázás tárgyak, társak megkerülésével. siklóversenyek, korcsolyaversenyek 30 és 60 méteren, időmérésre. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással, versenyszerűen.

*Asztalitenisz:* Labdapattogtatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogtatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.

|  |  |
| --- | --- |
| A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékrőlIsmeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei. |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén:előre- és hátrakorcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking,diagonál lépés. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Önvédelmi és küzdő jellegű feladatok** | **Órakeret 25 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alapvető önvédelmi fogások és eséstechnikák. Grundbirkózás alaphelyzetek, kitolás és a kihúzás. A dzsúdó elemi guruló- és esés gyakorlatai.Néhány egyszerű önvédelmi fogás. A test-test elleni küzdelem.Az érzelmek és az agresszió szabályozása. Mások teljesítményének elismerése.A tanult önvédelmi és küzdő jellegű feladatok szabályai. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A grundbirkózás további technikájának, szabályainak elsajátítása ésgyakorlatban történő alkalmazása.Az önvédelmi módok megismerése és gyakorlatainak kontrollált végrehajtása.Különböző eséstechnikák biztonságos végrehajtása társ közreműködésével is.Leszorítástechnikák és leszorításból történő szabadulások megismerése.Állásküzdelem kialakítása a dzsúdó elsajátított dobásaival. Veszélyes helyzetek, fenyegetettség felismerése, viselkedésminták elsajátítása a fenyegetettség elkerülésére.Segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.A fájdalomtűrés és az önfegyelem fejlődése. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉGÖnvédelem, önvédelmi fogásokSzabadulások fojtásfogásból. Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés védése, hárítása. Egyenes rúgás hárítása. Védés után a tanult dobástechnikák alkalmazása (pl. egyenes ütés hárítása oldalra kitéréssel, majd nagy külső horogdobás). | *Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek:* keleti kultúrák.*Biológia-egészségtan:* |

|  |  |
| --- | --- |
| GrundbirkózásEmelések és védésük. Mellső, hátsó és oldalemelések különböző fogásokkal (derékfogásból, hónaljfogásból, karlezárással, karfelütéssel stb.). Grundbirkózás szabályai, küzdelmek azonos súlyú partnerekkel.Dzsúdó*Különböző eséstechnikák* tompító felületének elsajátítása alacsony talaj közeli helyzetekben. Zuhanó esések előre, hátra, oldalra - különböző kiinduló helyzetekből (térdelés, nyújtott ülés, guggolás, hajlított állás, állás). Csúsztatott esés jobbra és balra állásban majd oldalazó szökdeléssel. Társas rávezető gyakorlatok (társ hátán történő ülésből, társ által kötéllel lábat meghúzva, térdelőtámaszból a társ általi kézkihúzással). Zuhanó esések társ általi lökésből állásban és mozgásban.*Földharc technikák*: leszorítás technikák ismerete. Rézsútos/oldalsó/fej felőli/lovagló üléses leszorítás technikája. A leszorításokból történő szabadulások ismerete. Mini küzdelmek befogott leszorítás technikákból történő szabadulás adott időn belül (pl. 25 mp). Mini földharc küzdelem leszorítás technikák befogására irányulóan.*Dobás technikák*: Alapfogás. Egyensúlyvesztés irányai, a dobás részei.Nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi). *Átmenet dobástechnikából leszorítás technikába:* nagy külső horogdobást követően rézsútos leszorítás, nagy csípődobást követően rézsútos leszorítás**.***Állás küzdelem (dzsúdó):* Tanult dobásokkal történő állásküzdelem.KépességfejlesztésAz önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése természetes mozgásformák és játékos, egyéni és páros képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásával (mászások, kúszások, emelések-hordások, függeszkedések, húzások-tolások, kéziszerrel történő gyakorlatok).Játékok, versengésekAz állás és földharc küzdelmet előkészítő páros küzdőjátékok.Földharcjátékok (szőnyegfelület esetén). Állásban végzett játékok. Emeléseket előkészítő páros küzdőjátékok. Mögékerülés, kiemelés páros játékos küzdőgyakorlatai. Állásküzdelmek azonos súlyú partnerekkel a grundbirkózás és a dzsúdó elsajátított elemeinek alkalmazásával. A tehetséges tanulók sportágspecifikus tudásának növelése a diáksportban történő versenyeztetéshez és a sportegyesületbe történő irányításhoz.Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztésA mindennapi cselekvésbiztonság növelése az eséstechnikák és tompítások elsajátításával. Viselkedésminták elsajátítása a veszélyes helyzetek és fenyegetettség elkerülésére. | izmok, ízületek, anatómiai ismeretek, testi és lelki harmónia*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSAz oktatásra kerülő gyakorlatok technikailag helyes végrehajtásáravonatkozó ismeretek.Átfogó ismeretek a szabálytalan és tilos fogásokról.Az önvédelmi és küzdő jellegű feladatok eredményes végrehajtását befolyásoló alapvető motoros képességek ismeretei és életkorhoz igazított fejlesztés módszerei.A küzdősportok mint a magyar sport nemzetközi sikereinekkiemelkedő képviselője.Szemléletformálás a küzdősportok komplex személyiségfejlesztő értékeinek ismertetésével (motoros, kognitív, szociális és érzelmi akarati tulajdonságok).Mire tanít a dzsúdó? Néhány elv és bölcselet a keleti mesterek tanításaiból.Annak tudatosítása, hogy a küzdőmódokban a szerény, szorgalmas éskitartó emberek találnak védelmi eszközt.A küzdősportok gyakorlásában alapvető elv az egészségi és élettani szabályok megtartásának elve: a gyakorlás és a pihenés helyes aránya, a helyes táplálkozás, a célszerű légzés, a túlerőltetés elkerülése. Az óvatosság, a figyelem és a józan helyzetmegítélés mellett le kell küzdeni az elbizakodottságot, a vigyázatlanságot és a félelmet. |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Felső egykezes kalapácsütés, egyenes ütés és köríves ütés, egyenes rúgás, fojtásfogás, leszorítás, nagy külső horogdobás (osoto gari), nagy csípődobás (ogoshi). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Úszás és úszó jellegű feladatok** | **Órakeret 17óra** |
| **Előzetes tudás** | Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos folyamatos úszás.Intenzív úszásra törekvés rövidtávon.Fejesugrás végrehajtása és folyamatos taposás a mélyvízben.Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda,fürdő viselkedési szabályainak betartása.Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészségmegőrzésében és az életvédelemben.A külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása akülönböző úszásnemek gyakorlásánál. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Távolságban mérhető fejlődés a tanult úszásnemekkel történő úszásban. Az egyéni adottságoknak és a megszerzett képességeknek megfelelő mellúszó technika elsajátítása.A vízből mentés gyakorlatainak bemutatása.Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása.Felelősségérzet, segítőkészség kinyilvánítása.Érdeklődés megszilárdulása az úszás és a vizes sportok iránt. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás.** Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni. | *Fizika:* közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő,vízszennyezés*.* |
| MOZGÁSMŰVELTSÉGGyors- és hátúszásA tanult technikák csiszolása, az úszásnem megfelelő ritmusánakkialakítása gyors és folyamatos úszással.Folyamatos úszás: választott úszásnemben a táv és az időtartam növelésével; úszás a választott úszásnemben ritmus- és iramváltással. Technikajavító gyakorlatok segédeszközökkel*.* | *Biológia-egészségtan:* személyi higiénia, testápolás. |
| Mellúszás*Mellúszás kartempó*: gyakorlatok szárazföldön majd derékig érő vízben; karmunka siklás közben; folyamatos úszás karmunkával. *Mellúszás levegővétel*: karmunka levegővétellel, kifújás a víz alatt; belégzés minden második, majd minden kartempóra.*Mellúszás lábtempó*: gyakorlatok a parton/tornapadon; vízben segítéséggel, segítség nélkül; folyamatosan, levegővétellel.*Mellúszás kar- és lábtempó*: 2-4 ciklussal úszás; siklás a ciklusok között.*Mélyvízbe ugrások, taposások*: taposás gyakorlása az időtartam növelésével; különböző feladatokkal; vízbe ugrások; taposó ugrás; fejesugrás különböző testhelyzetből.*Merülések:* merülések feladatokkal; a víz alatti tartózkodás időtartamának növelésével; a medence alján elhelyezett tárgyak felhozatala.*Úszások mélyvízben*: vegyesúszás (mell-, hát-, gyorsúszás) mélyvízben 50–200 m-en.*Rajtok, fordulók.**Vízből mentés-életmentés*: lebegések; úszás csak karral, vagy csak lábbal; úszás egyik, vagy mindkét karral a víz alatt; társ kimentése egyszerű mentési módokon. |  |
| Vizes sportok*„Műugrás”:* bemerülések előre a medenceszegélyről: tornakarikán át, lábujjhegyre emelkedéssel megfeszített izomzattal; kézállásba merüléssel a medence aljára. Vízbeugrások hátra, társ segítségével.*„Vízilabdázás*”: taposógyakorlatok; vízilabdás úszás; gyorsúszások vízilabdás technikával jelzések kerülésével is; vízilabdás úszások labdavezetéssel; labdaátadások párokban; célba dobások.Egyéb vizes sportok: vízi gimnasztika; vízi aerobik. |  |
| KépességfejlesztésA technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül. Aerob állóképesség-fejlesztés a tanult úszásnemek ritmusának, dinamikájának kialakításával, folyamatos úszással az úszás távjának növelésével. Az anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri és erőteljes leúszásával. Koordinációs, kondicionális képességek fejlesztése úszástechnikai gyakorlatokkal. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Játékok, versengésekFogójátékok különböző úszásnemekkel; búvárjátékok; játékos vízbeugrások; vízilabdázás könnyített szabályokkal; vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás és vízi foci egyezményes szabályokkal. Sor- és váltóversenyek különböző egyéni, páros és csoportos úszófeladatokkal, eszközökkel; merülési versenyek; úszóversenyek különböző távokon; „műugró” versenyek.Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztésA vízi torna, a bemelegítés vizes gyakorlatai. Tartásjavító, prevenciós és rehabilitációs vízi gyakorlatok.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA mellúszás technikai elsajátításával összefüggő alapvetőszakkifejezések.Az úszásnál érvényesülő hidrosztatikai és hidrodinamikaitörvényszerűségek elemi ismeretei.Ismeretek az úszásról mint a legszimmetrikusabb és legsokoldalúbbtestet igénybe vevő sportágról.A serdülőkorral bekövetkezett alkati változások hatása a vízfekvésre, technikajavító gyakorlatok és egyszerű módszerek.Az anaerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei. A feldolgozásra kerülő vizes sportokkal kapcsolatos technikai és szabályismeretek.A **v**izes sportok balesetvédelmi és játékszabályai.Az úszóversenyekkel kapcsolatos ismeretek körének bővítése. Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az életvédelemben, az egészséges életmódban.Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe.Az úszás mint nemtől, életkortól és edzettségi állopottól függetlenfizikai rekreációs lehetőség.A magyar úszósport nemzetközi sikerei és kiemelkedő úszóegyéniségei, edzői. Az úszás kiemelkedő nemzetközi képviselői. |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Mellúszás, vegyesúszás, vízből mentés, életmentés, anaerob állóképesség, vízilabdázás, műugrás, vízi gimnasztika, vízi aerobik, vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás, vízi foci; rehabilitáció. |

*Természetes és nem természetes mozgásformák* Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság.

**A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén**

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete.

Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.

*Sportjátékok*

Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.

Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a

gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

*Atlétika jellegű feladatok*

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult

versenyszabályoknak megfelelően.

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a

lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

*Torna jellegű feladatok*

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.

Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek megfelelő magasságon.

Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok

végrehajtásában.

*Alternatív környezetben űzhető sportok*

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra

hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.

*Önvédelmi és küzdőfeladatok*

A grundbirkózás alaptechnikájának, szabályainak gyakorlatban történő

alkalmazása.

A különböző eséstechnikák, szabadulások, leszorítások és az önvédelmi gyakorlatainak kontrollált végrehajtása társsal.

Állásküzdelemben jártasság.

A fenyegetettségi szituációkra, segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek elsajátítása.

A sportszerű győzni akarás kinyilvánítása.

A fájdalomtűrésben és az önfegyelemben érzékelhető fejlődés.

## évfolyam

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység** | **órakeret** | **10%** |
| **Természetes és nem természetes mozgásformák** | **20** | **5** |
| **Sportjátékok** | **30** | **5** |
| **Atlétika jellegű feladatok** | **20** | **5** |
| **Torna jellegű feladatok** | **25** |  |
| **Alternatív környezetben űzhető sportok** | **25** | **3** |
| **Önvédelmi és küzdőfeladatok** | **25** |  |
| **Úszás** | **17** |  |
| **ÖSSZESEN** | **162** | **18** |
| **összes óra** | **180** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Természetes és nem természetes mozgásformák** | **Órakeret 20óra** |
| **Előzetes tudás** | A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása.A tanult rend-, illetve gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságratörekvő és megfelelő intenzitású végrehajtása.810 gyakorlattal önállóan bemelegítés végrehajtása. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatainak ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete.A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékenyen részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló újtérformák, alakzatok kialakításában.Egyszerű relaxációs technikák elsajátítása.Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben.A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történővégrehajtása.A kreativitás kinyilvánítása önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatfüzérrel.Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerete és az okozatiösszefüggés egyszerű magyarázata.Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában.A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos ismeretek bővülése. Elsősegélynyújtás. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉGRendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. | *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, |

|  |  |
| --- | --- |
| A testnevelésóra szervezéséhez szükséges egyéb térformák, alakzatok. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások. Alakzatfelvételek járás és futás közben, a lépéshossz és a járás sebességének változtatásával.Ellenvonulások járásban és futásban. Fejlődések és szakadozásokellenvonulásban. | összehasonlítások.*Természetismeret:* testünk, életműködéseink. |
| GimnasztikaTermészetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal és versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas- szer és kéziszer-gyakorlatok (pad-, bordásfal-, labda-, karika-, ugrókötél-, gumikötél stb.). Nyújtó-, lazító hatású, állóképességet fejlesztő 816 ütemű, legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban és társakkal végrehajtva, önálló tervezéssel is. Zenére végzett összefüggő gimnasztikasor. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartás javítását szolgáló ízületi mozgékonyságot és a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok. | *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. |
| KépességfejlesztésAz alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. A kar- és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal. A ritmusérzék, a kreativitás és a kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése zenére végzett gyakorlatokkal. |  |
| Játékok, versengésekA szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. A testtudatot alakító, koordináció- és fittségfejlesztő szabályjátékok és feladatjátékok kreatív, kooperatív, valamint versenyjelleggel. Játékok testtartásjavító feladatokkal. |  |
| Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztésA biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Javasolt: A 10 testtájra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagának felhasználása. Relaxációs alapgyakorlatok: (autogén tréning, progresszív relaxáció). Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása. |  |
| ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSAz általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai.A keringést fokozó természetes és speciális sportági mozgásformákjelentősége a bemelegítés és az edzettség szempontjából.Az életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatokismeretei és végrehajtásuk szempontjai.Az erősítés és nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ellenjavallt gyakorlatok indoklása.Relaxációs technikák és prevenciós gyakorlatok szerepe az egészségmegőrzésben. Az autogén tréning és progresszív relaxáció értelmezése.Elsősegélynyújtás.Az izomegyensúly fogalmának feltárása.A kamaszkori személyi higiénével kapcsolatok információk. A tudatos higiénés magatartás ismérvei.Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és az egészségtudatos magatartásban. |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatartás, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem,időtartam, edzhetőség. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Úszás és úszó jellegű feladatok** | **Órakeret 17óra** |
| **Előzetes tudás** | Választott úszásnemben készségszintű, egy másikban 150 méteren vízbiztos folyamatos úszás.Intenzív úszásra törekvés rövidtávon.Fejesugrás végrehajtása és folyamatos taposás a mélyvízben.Az úszással összefüggő balesetvédelmi utasítások, valamint az uszoda, fürdő viselkedési szabályainak betartása.Ismeretek az úszástudás, a vízbiztonság szerepéről az egészségmegőrzésében és az életvédelemben.A külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása akülönböző úszásnemek gyakorlásánál. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Távolságban mérhető fejlődés a tanult úszásnemekkel történő úszásban. Az egyéni adottságoknak és a megszerzett képességeknek megfelelő mellúszó technika elsajátítása.A vízből mentés gyakorlatainak bemutatása.Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása.Felelősségérzet, segítőkészség kinyilvánítása.Érdeklődés megszilárdulása az úszás és a vizes sportok iránt. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| **Az úszásoktatás helyi döntésen alapuló választás.** Amennyiben a helyi tantervben nem szerepel, a többi tematikus terület óraszámait az úszás óraszámával meg kell növelni. | *Fizika:* közegellenállás, a víz tulajdonágai, felhajtóerő, vízszennyezés*.* |
| MOZGÁSMŰVELTSÉGGyors- és hátúszásA tanult technikák csiszolása, az úszásnem megfelelő ritmusának kialakítása gyors és folyamatos úszással.Folyamatos úszás: választott úszásnemben a táv és az időtartam | *Biológia-egészségtan:* személyi higiénia, testápolás. |

növelésével; úszás a választott úszásnemben ritmus- és iramváltással. Technikajavító gyakorlatok segédeszközökkel*.*

Mellúszás

*Mellúszás kartempó*: gyakorlatok szárazföldön majd derékig érő vízben; karmunka siklás közben; folyamatos úszás karmunkával. *Mellúszás levegővétel*: karmunka levegővétellel, kifújás a víz alatt; belégzés minden második, majd minden kartempóra.

*Mellúszás lábtempó*: gyakorlatok a parton/tornapadon; vízben segítéséggel, segítség nélkül; folyamatosan, levegővétellel.

*Mellúszás kar- és lábtempó*: 2-4 ciklussal úszás; siklás a ciklusok között.

*Mélyvízbe ugrások, taposások*: taposás gyakorlása az időtartam növelésével; különböző feladatokkal; vízbe ugrások; taposó ugrás; fejesugrás különböző testhelyzetből.

*Merülések:* merülések feladatokkal; a víz alatti tartózkodás időtartamának növelésével; a medence alján elhelyezett tárgyak felhozatala.

*Úszások mélyvízben*: vegyesúszás (mell-, hát-, gyorsúszás) mélyvízben 50–200 m-en.

*Rajtok, fordulók.*

*Vízből mentés-életmentés*: lebegések; úszás csak karral, vagy csak lábbal; úszás egyik, vagy mindkét karral a víz alatt; társ kimentése egyszerű mentési módokon.

Vizes sportok

*„Műugrás”:* bemerülések előre a medenceszegélyről: tornakarikán át, lábujjhegyre emelkedéssel megfeszített izomzattal; kézállásba merüléssel a medence aljára. Vízbeugrások hátra, társ segítségével.

*„Vízilabdázás*”: taposógyakorlatok; vízilabdás úszás; gyorsúszások vízilabdás technikával jelzések kerülésével is; vízilabdás úszások labdavezetéssel; labdaátadások párokban; célba dobások.

Egyéb vizes sportok: vízi gimnasztika; vízi aerobik.

Képességfejlesztés

A technikát előkészítő izomfejlesztő gyakorlatok eszközzel és eszköz nélkül. Aerob állóképesség-fejlesztés a tanult úszásnemek ritmusának, dinamikájának kialakításával, folyamatos úszással az úszás távjának növelésével. Az anaerob állóképesség fejlesztése rövid távok többszöri és erőteljes leúszásával. Koordinációs, kondicionális képességek fejlesztése úszástechnikai gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Fogójátékok különböző úszásnemekkel; búvárjátékok; játékos vízbeugrások; vízilabdázás könnyített szabályokkal; vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás és vízi foci egyezményes szabályokkal. Sor- és váltóversenyek különböző egyéni, páros és csoportos úszófeladatokkal, eszközökkel; merülési versenyek; úszóversenyek különböző távokon; „műugró” versenyek.

|  |  |
| --- | --- |
| Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztésA vízi torna, a bemelegítés vizes gyakorlatai. Tartásjavító, prevenciós és rehabilitációs vízi gyakorlatok.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA mellúszás technikai elsajátításával összefüggő alapvetőszakkifejezések.Az úszásnál érvényesülő hidrosztatikai és hidrodinamikai törvényszerűségek elemi ismeretei.Ismeretek az úszásról mint a legszimmetrikusabb és legsokoldalúbbtestet igénybe vevő sportágról.A serdülőkorral bekövetkezett alkati változások hatása a vízfekvésre, technikajavító gyakorlatok és egyszerű módszerek.Az anaerob állóképesség fogalma és a fejlesztés alapvető módszerei. A feldolgozásra kerülő vizes sportokkal kapcsolatos technikai és szabályismeretek.A **v**izes sportok balesetvédelmi és játékszabályai.Az úszóversenyekkel kapcsolatos ismeretek körének bővítése. Az úszástudás és a vízbiztonság szerepe az életvédelemben, az egészséges életmódban.Az úszás életvédelmi és életmentési szerepe.Az úszás mint nemtől, életkortól és edzettségi állopottól függetlenfizikai rekreációs lehetőség.A magyar úszósport nemzetközi sikerei és kiemelkedő úszóegyéniségei, edzői. Az úszás kiemelkedő nemzetközi képviselői. |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Mellúszás, vegyesúszás, vízből mentés, életmentés, anaerob állóképesség,vízilabdázás, műugrás, vízi gimnasztika, vízi aerobik, vízi röplabdázás, vízi kosárlabdázás, vízi foci; rehabilitáció. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Sportjátékok** | **Órakeret 30 óra** |
| **Előzetes tudás** | A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelésijátékokban és a sportjátékban.A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. |

A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.

Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése

és indokolása.

A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes

megítélése.

A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.

A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.

Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| **Legalább két labdajáték választása kötelező.**MOZGÁSMŰVELTSÉGKosárlabdázás*Labda nélküli technikai gyakorlatok*: irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.*Labdás technikai gyakorlatok*: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármas-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban.*Taktikai gyakorlatok*:Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó védése. Labdavezető játékos védése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.*Játékelemek alkalmazása*: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játékadogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék.*Képességfejlesztés*Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labdanélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.*Játékok, versengések*A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás-nevelés elősegítése.*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*Baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. Sikeres tanulás | *Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.*Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.*Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia*.**Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| biztosításával a kosárlabdázás megszerettetése, hozzájárulás a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.Röplabdázás*Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:* Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.*Kosárérintés változatai*: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, fölre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.*Felső egyenes nyitás.* a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól.*Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.* A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.*Egyenes leütés:* a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából.*Taktikai gyakorlatok*. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.*Képességfejlesztés*Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.*Játékok, versengések**A*z alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel.*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátításaKézilabdázás*Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselek, le- és visszaforgások.Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetés nehezített körülményekközött irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is.Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel.Ejtés.*Kapusmunka*: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védése.*Taktika:* Egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1.1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-s és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.*Képességfejlesztés*A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és a fittség szervi megalapozásához.*Játékok, versengések*A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.Labdarúgás*Labdás technikai gyakorlatok:* labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással |  |

|  |  |
| --- | --- |
| megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással.Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással. űselezés: testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel. Átadócsel, rúgócsel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.*Kapusmunka*: guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepattintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.*Taktikai gyakorlatok*: Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés.„Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. Váltás védelemben. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék. *Képességfejlesztés*A motoros képességek fejlesztése a labdarúgás technikai készletének variálásával, intenzív, nehezített körülmények közötti nagyobb ismétlésszámban történő végrehajtásával. A komplex képességfejlesztést szolgálja a technikai elemek sajátos ritmusának- dinamikájának kialakítása, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlása. A szervezet edzettségének, fittségének növelése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok közötti gyakorlással, mérkőzések játszásával.*Játékok, versengések*A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábtenisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék.Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.*Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés*Baleset-megelőzés az évszakhoz, az időjáráshoz alkalmazkodó sportág- specifikus bemelegítés-gyakorlataival, és a technikai- taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával. A labdarúgásban különösen igénybe vett izmok erősítésének és nyújtásának elvei és gyakorlatai a sérülések, károsodások prevenciója érdekében. Aszervek-szervrendszerek működésének fejlesztése a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág- specifikus motoros cselekvésekkel. Az élményszerű játékkal és a sokoldalú játéktudással a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai |  |

|  |  |
| --- | --- |
| végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek. A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek.A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségekkialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei. A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban.A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában.A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek. |  |
| **Kulcsfogalmak/ Fogalmak** | „Félaktív”, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas-nyolcas, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék. Ütközések, sáncolás, résekre helyezkedés, esés-tompítás, önszöktetés, átlövés, bevetődéses-bedőléses lövés, ejtés, betörés, gyorsindítás, kitámadás, halászás, elzárás, lerohanás. Átadócsel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyrehelyezkedés, egyből játék, partdobás, sportágspecifikus bemelegítés, deviancia. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Atlétikai jellegű feladatok** | **Órakeret 20 óra** |
| **Előzetes tudás** | A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatokban jártasság.A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítás jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása a vágta, illetve a tartósfutásban. Tapasztalat a nekifutás távolságának és sebességének megválasztásában. Kislabdahajítás.A kar- és láblendítés szerepe az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai.Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő elsajátítása és aversenyszabályoknak megfelelő alkalmazása.Az atlétika versenyszámainak eredményes tanulását és a teljesítmények javulását megalapozó motoros képességekben mérhető fejlődés elérése.A vágta-, a tartós-, valamint a váltófutás technikájának a mozgásmintáhozközelítő bemutatása. |

Ugrásoknál az optimális nekifutás, valamint az erőteljes kar- és láblendítés kialakítása.

A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek ismerete.

A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Az érdeklődés cselekvésekben történő kinyilvánítása az atlétikai

mozgások, valamint a sportolás és a rendszeres testedzés iránt.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉGFutások, rajtokA korábban tanult rajtformák (álló- és térdelőrajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m- es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyek alkalmazásával 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos növelésével. Váltófutás váltózónában, egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai gyakorlatok. | *Ének-zene:* ritmusgyakorlatok, ritmusok.*Biológia-egészségtan:* energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság. |
| Szökdelések, ugrásokSzökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat el- és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sávból).Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrásiskolázása. | *Informatika:*táblázatok, grafikonok.*Földrajz:*térképismeret. |
| DobásokDobóiskolai gyakorlatok. Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával zónába vagy célba, egy és két kézzel (jobb és bal kézzel).Kislabdahajítás helyből, nekifutással hármas és ötös lépésritmusból. Kislabdahajítás célba. Súlylökés helyből és becsúszással (jobb és bal kézzel is). Vetés füles labdával távolba és célba, egy és két kézzel.Vetés tömött labdával, két kézzel két oldalra. Vetések negyed- és egész fordulattal, a pördület iskolázása. |  |
| KépességfejlesztésAz ideg-izom kapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció- és a vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő- és tempóérzék fejlesztése iram- és tempófutásokkal.Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futással. Az ugrásokhoz szükséges gyorserő fejlesztése szökdelő és ugróiskolai gyakorlatokkal, valamint sorozat el- és felugrásokkal. A dobóerő és dobóügyesség fejlesztés tömött- és füles labda dobásokkal. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Játékok, versengésekAz atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítását és az azokban elérhető teljesítmény fokozását elősegítő adekvát játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása, versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztésAz atlétikai mozgások cselekvésmintáinak optimalizálása növeli a mindennapi cselekvések és feladathelyzetek biztonságos megoldását. Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus versenyszámok eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formáinak és különböző terepen történő végzése cselekvésmintát szolgáltatnak a szabadidőben és különböző terepen végzett tartós futások, kocogások számára. Levezetés, a szervezet lecsillapítása.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA rajtolás sikerében kiemelt szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának tudatosítása.Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.Az „aktív elugrás” értelmezése.Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.A mozgáskoordináció szerepének tudatosítása az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylőteljesítményekbenAlapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképességre.Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése. |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármas-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló-gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Torna jellegű feladatok** | **Órakeret 25 óra** |
| **Előzetes tudás** | A testtömeg uralása szükséges segítségadás mellett.A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása.Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.Az aerobik alaplépésekből 24 ütemű gyakorlat, egyszerű kartartásokkal |

és kargyakorlatokkal zenére is.

A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos

gyakorlatelemei.

Technikailag helyes járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás.

Balesetvédelem. Segítségnyújtás a társaknak.

|  |  |
| --- | --- |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakítására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.Talajon, gerendán, valamint gyűrűn összefüggő gyakorlatok önállóösszeállítása, összekötő elemek alkalmazásával.A szekrény- és a támaszugrások biztonságos végrehajtása, a képességnekmegfelelő magasságon.Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában kreativitásra és igényes kivitelezésre törekvés.Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása.A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉGTorna (talajtorna, szertorna)**A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.** *Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások*: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Akadályok leküzdése támaszfeladatokkal. Gurulóátfordulások előre, hátra, különböző kiinduló helyzetből különböző befejező helyzetbe.Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetből, különböző lábtartással és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál, segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő-guruló átfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra, mindkét irányba megközelítően nyújtott testtel.Összefüggő talajgyakorlat. űsúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény széltében (lányoknak: 34 rész, fiúknak: 45 rész): guggolóátugrás. Ugrószekrény hosszában (lányoknak: 34 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással; felguggolás, leterpesztés.*Függésgyakorlatok:* Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélen/rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon felfelé és lefelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélen (fiúknak). Magas *g*yűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe; zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): | *Fizika:* az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő*;* egyensúly, tömegközéppont.*Biológia-egészségtan:* egyensúlyérzékelés, izomérzékelés*.**Ének-zene:* ritmus és tempó*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| lendületek előre-hátra; fellendülés lebegő függésbe; zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó függésbe; függésben lendület hátra, homorított leugrás.*Egyensúlyozó gyakorlatok*: Magas gerendán, ferdén elhelyezett padon: természetes és utánzó járások, futások, fordulatok. 1 m-es gerenda (lányoknak): Járások előre, hátra, oldalt különböző kartartásokkal.Érintőjárás; hármas lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetből.Aerobik (lányoknak, fiúknak)Alaplépések, lépéskombinációk irányváltoztatással, forgással és karmunkával; komplett gyakorlatlánc (koreográfia); zenére történő duplázás; aszimmetrikus koreográfia.Ugrókötélgyakorlatok (lányoknak, fiúknak)*Lengetések:* oldalt lengetés; elől lengetés; fent lengetés; „fűnyíró”; 8-as figura.*Kötéláthajtások*: egy, illetve páros lábon szökdeléssel, előre és hátra kötélhajtással állóhelyben és haladással; futás mindkét láb alatt történő áthajtással; helyben futás a joggoláshoz hasonló lábmunkával.*Kombinációk:* oldalt lengetés egyik oldalra, majd páros lábon szökdelés közben kötéláthatás előre, ezt követően oldalt lengetés másik oldalra; ugyanez hátra kötélhatással.*Fordulatok:* 2x180 fordulat (egy oldallengetés közben 180 fordulat, majd kötélhajtás hátra a láb alatt, ezután a második 180 fordulat majd kötélhatás előre a láb alatt.KépességfejlesztésKoordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódó-mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly-érzékelés fejlesztése gerendán végezhető gyakorlatokkal, illetve azok variálásával. A váll, a kar és törzs erejének erősítése támaszhelyzetben és függésben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a főbb izomcsoportok erősítése céljából (térdfeszítő, -hajlító, csípőfeszítők,-hajlítók, törzsfeszítő, -hajlító, könyökízület-feszítők, -hajlítók).Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.Játékok, versengésekűélszerű testnevelési játékok a tornaszerek (gerenda, ugrószekrény, zsámolyok) felhasználásával is.Játékos feladatok, ugrókötéllel, kötélhajtással, hullámzó kör, hullámzó vonal. Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), valamint gerendagyakorlat (lányok) önálló összeállítása, bemutatása összekötő elemek felhasználásával, a társak pontozásával. Tehetséggondozás a torna, az aerobik és ugrókötél sportágakban tehetségesekkel különböző versenyeken való részvétellel, tehetségirányítás a versenysportba. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztésAz egészséges testi fejlődés elősegítése a tornajellegű feladatmegoldásokkal és az aerob munkavégzéssel. A test izmainak arányos fejlesztése, a biomechanikailag helyes testtartás, a gerinc izomegyensúlyának elősegítése a különböző támaszban és függésben végzett gyakorlatokkal, az erő- és nyújtó gyakorlatok összhangjának megteremtésével. A tornajellegű feladatmegoldásokkal a cselekvésbiztonság növelése, áttételesen a mindennapok biztonságos cselekvéseinek elősegítése.ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSA tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusanbővülő szaknyelvi ismeretei.A sportágspecifikus önálló és bemelegítés szempontjai.Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettaniismeretei.A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technikáról alkotott mozgáskép pontosításához és az önkontroll elősegítéséhez.A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának ésvégrehajtásának alapismeretei.A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó ismeretek. Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.A tornajellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és-lebonyolítás kérdései.A feladat-végrehajtások során az egymásnak nyújtott segítségnyújtás és -biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismeretei.Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás éstáplálkozás összefüggéseire vonatkozó ismeretek. |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, ugrókötél-gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematikai egység/ Fejlesztési cél** | **Alternatív környezetben űzhető sportok** | **Órakeret 25 óra** |
| **Előzetes tudás** | Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái.A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.A természeti környezetben sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás. |
| **A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai** | A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.A játék- és sportkultúra gazdagodása a szabadidőben szórakozást és ajátékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása.Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása. A környezettudatosság fontosságának elismerése.A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség növekedése.A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása. |
| **Ismeretek/fejlesztési követelmények** | **Kapcsolódási pontok** |
| MOZGÁSMŰVELTSÉG**A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy**, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.**Korcsolyázás** (az 5-6. évfolyamos tudásanyag bővítése) *Siklások*: egy lábon kapaszkodással, majd önállóan; váltott lábbal, ellökéssel; guggolásokkal.*A korcsolyázás technikai alapjai*: elrugaszkodás, pihenés, támaszhelyzet. Rajtolás.*Előrekorcsolyázás* egyéni és páros gyakorlatokban: a jégpálya hosszában, keresztben, körben; szlalom korcsolyázás; jobb és bal lábon siklással; egymás tolásával. Előrekorcsolyázás, az optimális sebesség után váltott lábon siklások. Váltott lábon siklások, a lengő láb előre és hátra lendítésével. Előrekorcsolyázó gyakorlatok csoportokban.*Hátrakorcsolyázás:* lépegetéssel hátrafelé; állásban, guggolásban; folyamatosan. Ívben korcsolyázás: tárgyak, társak megkerülése lendületes korcsolyázással. Koszorúzás előre: szlalom korcsolyázás tárgyak, társak között; koszorúzás nyolcas alakzatban; koszorúzás kijelölt kör kerületén. Megállás. Hátrakorcsolyázás egyenes vonalon és körben. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással - versenyszerűen is. Koszorúzás hátra. Fordulatok jobbra, balra.**Asztalitenisz** (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)*Előkészítő gyakorlatok:* a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok. *Technikai elemek:* alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.**Nordic Walking (NW)***Technikai elemek:* A Nordic Walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása). A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőkifejtést**,** egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása | *Földrajz:* időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat. |

különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő

stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alaptechnikák.

# Tollaslabda

Képességfejlesztés

A *korcsolyázás* alaptechnikai elmeinek gyakorlásával az alapállóképesség, a lokomotoros gyorsaság, az alsó végtag erejének, valamint a koordinációs képességek közül kiemelten az egyensúlyozó képesség fejlesztése.

Az *asztalitenisz* játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.

*Nordic Walking:* **S**okoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyság, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő és nyújtógyakorlatai.

Játékok, versengések

*Korcsolyázás:* Játékos rajtolási és megállási gyakorlatok: rajtolás, megállás meghatározott vonal előtt és mögött. Ívben korcsolyázás tárgyak, társak megkerülésével. siklóversenyek, korcsolyaversenyek 30 és 60 méteren, időmérésre. Íves korcsolyázás tárgyhoz közeli kanyarodással, versenyszerűen.

*Asztalitenisz:* Labdapattogtatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben - ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban - ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogtatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba - versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játszmák.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között űzhető új testedzési formák megismerése, jártasság szintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.

A választott aktivitás kellékei, játék- és versenyszabályai.

A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az

|  |  |
| --- | --- |
| sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékrőlIsmeretek a szabadtéren különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei. |  |
| **Kulcsfogalmak/ fogalmak** | A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén:előre- és hátrakorcsolyázás, koszorú; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, Nordic Walking, diagonál lépés. |

*Természetes és nem természetes mozgásformák* Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában. Egyszerű relaxációs technikákról tájékozottság.

Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére.

Az erősítés és nyújtás néhány ellenjavallt gyakorlatának ismerete. Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelésre kísérletek.

A kamaszkori személyi higiénéről elemi tájékozottság.

Az eddig elsajátított relaxációs technikák, és a képtudati, szimbolizációs folyamatok összekapcsolása.

## A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén

*Úszás és úszó jellegű feladatok*

A tanult két úszásnemben mennyiségi és minőségi teljesítményjavulás

felmutatása.

Mellúszás az egyén adottságainak és képességeinek megfelelően. A vízben mozgás prevenciós előnyeiről, a fizikai háttérről ismeretek. A vízből mentés alapgyakorlatainak bemutatása.

Felelősségérzet, érdeklődés, segítőkészség kinyilvánítása a vizes feladatokban.

*Sportjátékok*

Gazdagabb sportjáték-technikai és -taktikai készlet. Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.

A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.

Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése.

Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

*Atlétika jellegű feladatok*

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

Futó-, ugró- és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő végzése a tanult versenyszabályoknak megfelelően.

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

Az atlétikai alapmozgásokban mozgásmintához közelítő bemutatás, a

lendületszerzések és a befejező mozgások összekapcsolása. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete.

*Torna jellegű feladatok*

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának jelenléte a torna jellegű mozgásokban.

Talajon, gerendán, valamint gyűrűn növekvő önállóság jeleinek felmutatása

a gyakorlásban, gyakorlat-összeállításban.

A szekrény- és a támaszugrások bátor végrehajtása, a képességnek

megfelelő magasságon.

Látható fejlődés az aerobikgyakorlatok kivitelében és a zenével összhangban történő végrehajtása.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok

végrehajtásában.

*Alternatív környezetben űzhető sportok*

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő gyakorlási tapasztalat és fellelhető erősebb belső motiváció némelyik területén.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek kinyilvánítása.

A természeti erők és a sport hasznos összekapcsolásának ismerete és az ezzel kapcsolatos előnyök, rutinok területén jártasság.

A környezettudatosság cselekedetekben való megjelenítése.

A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításában.

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás felmutatása.