

TESTNEVELÉS ÉS SPORT

5–8. évfolyam

Bevezetés

Célok és feladatok, fejlesztendő területek

5 - 6. évfolyam

- Felismerve a testnevelés jótékony hatását, fokozott tudatossággal és fegyelemmel vegyenek részt az órákon.
- A tanult mozgásforma készségszintű kivitelezése közben tartsa fent érzelmi-akarati erőfeszítéseit.
- Minden sporttevékenységében forma- és szabálykövető attitűddel rendelkezzen, ez tevékenységének önműködő részévé váljon.
- Tudják az elsajátított mozgáselemek lényegi sajátosságait megragadni és ezeket más mozgások tanulásánál alkalmazni.
- Rendelkezzenek a tanult mozgásanyaggal kapcsolatos aktív szaknyelvi szókincssel.
- Jussanak el a természetes mozgások végrehajtásában olyan szintre, hogy azok birtokában eredményesen elsajátíthassák a szerkesztett mozgásokat.
- A motoros képességeinek fejlődési szintje révén legyen képes az összhang megteremtésére a cselekvéssorainak elemei között; relatív erejének birtokában legyen képes a sportágspecifikus mozgástechnikák koordinált, készségszintű kivitelezésére;
- Az alapvető mozgásainak koordinációjában megfelelő begyakorlottságot mutasson.
- Rendelkezzenek a futások, az ugrások és a dobások legfontosabb mozgásformáival és törekedjenek azokban adottságaiknak megfelelő teljesítményre.
- Fejlődjön aerob állóképességük, izomerejük, lokomotorikus és reagálás gyorsaságuk, mozgáskoordinációjuk.
- Ismerjék meg és tapasztalati úton tudatosuljon a dobószerszám minél hosszabb úton való gyorsításának módja.
- Ismerjék meg a számukra optimális nekifutás sebességét és főbb jellemzőit az ugrásokban.
- Fejlődjön saját testük mozgatásához szükséges relatív erejük.
- A fejfelé lefelé lévő helyzetekben fejlődjen mozgás-, cselekvő- és tájékozódó képességük.
- Bonyolultabb mozgás elemek végrehajtásával fejlődjenek koordinációs képességeik.
- Tudják érzékelni megváltozott körülmények között is testrészeik helyzetét a térben, ennek megfelelően legyenek képesek azokat mozgatni.
- Javuljon finom koordinációjuk.
- A törzs, a vállöv és a felső végtag izmainak erősítésével legyenek képesek függésben és támaszban feladatokat végrehajtani.
- A versengések és a versenyek közben legyen toleráns a csapattársaival és az ellenfeleivel szemben, ezt tőlük is várja el.
- Törekedjen a különböző veszély- és baleseti források elkerülésére.
- Tanári segítséggel, egyéni képességeihez mérten, tervezetten, és rendszeresen fejlessze keringési, légzési és mozgatórendszerét.

- Ismerje a tanult mozgásformák gerinc- és ízületvédelmi szempontból helyes végrehajtását.
- Ismerjék meg a gerincferdülés megelőzésének gyakorlatait, és tudatosan törekedjenek tartásuk javítására.
- Tudják érzékelni az érkező labda sebességét és ahhoz igazítsák mozgásukat. Alakuljon ki elővételező képességük.
- Ismerjék meg néhány sport játék alapelemeit, ezeket módosított szabályokkal játsszák. Játék közben legyenek képesek társaikat helyzetbe hozni, legyenek önzetlenek.
- Növekedjen bátorságuk, önbizalmuk kedvezően alakuljon.
- Fejlődjenek segítő és a segítséget elfogadó képességeik, elsősorban a tornaelemek gyakorlásánál.
- Bővítsék ismereteiket az egészséges életmódról és a kondicionálásról.

5. évfolyam

Az éves óraszám felosztása

Óraszám: 180 óra/év
5 óra/hét

	Témakör	Óraszám
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	folyamatos
2.	Testnevelés, népi és sportjátékok	60óra
3.	Atlétikai jellegű feladatok	60óra
4.	Torna jellegű feladatok	60 óra
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	folyamatos

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret
Előzetes tudás	Az egyszerű bemelegítő gyakorlatok szaknyelvének ismerete és azok önálló végrehajtása. Az egyszerűbb alakzatok, térformák kialakítása. A tanórához kapcsolódó higiénés és magatartási szabályok betartása. A relaxáció, a tudatos ellazulás fogalmának ismerete.	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanórák megszervezéséhez szükséges rendgyakorlatok elsajátítása. A biomechanikailag helyes testtartás végrehajtása. Mozgásszabályozás: kéz-, láb koordinációs képesség fejlődése. Az erősítés, nyújtás és a mobilizálás alapvető elveinek és egyszerű módszereinek megismerése. Együttműködés a rendgyakorlatok, és a csoportos feladatok végrehajtásánál. A személyi és környezeti higiénias ismeretek elsajátítása.	
Ismeretek/ fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok - térbeli alakzatok kialakítása. Az óra szervezéséhez szükséges térformák alakzatok és kialakításuk. Sorakozó vonalban, oszlopban. Tér- és távköz felvétele. Nyitódás, zárkózás. Igazodás, takarás. testfordulatok. Megindulás, megállás. Fejlődés, szakadozás.</p> <p>Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni-, és társas szabadgyakorlatokban, szerek/kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal összekötve. Játékos gimnasztikai gyakorlatsorok zenére, önállóan is. Nyújtó- erősítő hatású gyakorlatok. Szabad,- kéziszer, társas, bordásfal gyakorlatok. Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok. Önálló bemelegítés és kondicionálás elméleti és gyakorlati ismeretei. Egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek.</p> <p>Képességfejlesztés: Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképesség, koordinációs képesség fejlesztése:2-4 alapformájú szabad-, szer-, kéziszergyakorlatok zenére is (ritmusérzék fejlesztése). Testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok eszközzel is, versenyjelleggel.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatok. Légző-, lábboltozat erősítő gyakorlatok. Gyermekjóga. Gerinctorna. Motoros, ill. fittségi tesztek végrehajtása.</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, életműködéseink, az emberi szervezet.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p>

<p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az óra szervezéséhez szükséges rend-, és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A bemelegítés és a levezetés fontossága. A motoros alapképességek elnevezései. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos alapismeretek. Az erősítés, nyújtás és a mobilizálás alapvető elvei, és egyszerű módszerei. A törzserősítő gyakorlatok szerepe a testtartás javításában. A futás szerepe és jelentősége a keringési, mozgató és légzési rendszer fejlesztésében. Alapvető ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában. Egészségnevelési ismeretek: napi tisztálkodás, fogmosás, hajmosás, egészséges táplálkozás. Sportfelszerelések tisztasága, öltözői rend. Kommunikációs kompetenciák: artikulált beszéd, hallás utáni szövegértés fejlesztése. Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: szomatikus, mentális és érzelmi teherbírás fejlesztése.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas-, szer-, és kéziszergyakorlat, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képesség, erősítés, nyújtás, mobilizáció, testtartás, életmód, egészséges táplálkozás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelés, népi és sportjátékok	Órakeret: 60 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető manipulatív-, hely-, és helyzetváltoztató mozgások. Játékban és gyakorlás közben különböző megoldások kézzel és lábbal is. A sportjátékok elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás játék közben.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési fejlesztési céljai</p>	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó technikai és taktikai tudásának elsajátítása. Fejlődés: a sportjátékok mozgásanyagának tudatos és intenzív gyakorlása. A csapatjátékos tulajdonságainak kialakulása, szerepük a játék közben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban. Törekvés a sportszerűsége, szabálykövető magatartás, figyelmes és hatékony munkavégzés. Érdeklődés felkeltése a sportjátékok iránt. Az egyénnek megfelelő sportjáték megtalálása, sportágválasztás.</p>	

Ismeretek/ fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> megindulás, megállás, futás közben iram és irányváltatások. Alaphelyzet. Elszakadás a védőtől. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések mindkét kézzel, labdavezetéses feladatok. Hosszú indulás, megállások 1-2 leütés után, sarkazás. Átadások, átvételek: kétkezes mellső-, felső átadások helyben és mozgás közben. Kosárra dobások: helyből egy kézzel, fektetett dobások 1,2 leütésből. Fektetett dobás labdavezetésből /mini kosár 5-ös méret/ <i>Taktika:</i> emberfogásos védekezés, védőmozgás, a védő helyezkedése. <i>Képességfejlesztés</i> A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal: futás irány és iramváltásokkal, felugrások stb. <i>Játékok, versengések:</i> kosárlabdajáték könnyített szabályokkal, kosárra dobó versenyek, részvétel az iskolai mini kosárbajnokságban. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> baleset-megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.</p> <p>Röplabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> alaphelyzet, igazodás a labdához <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> alkarérintés könnyű műanyag labdával, majd röplabdával. Egyéni és páros gyakorlatok: alsó egyenes nyitás: gyakorlása egyénileg és párokbán. Kosárérintés: egyéni és páros gyakorlatok, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre <i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> Nyitásfogadás, felállás és helyezkedés nyitásfogadáshoz. <i>Képességfejlesztés:</i> különböző egyensúlyi helyzetekből állás, testhelyzetek változtatása. <i>Játékok, versengések:</i> játékos feladatok pl.: zsinórlabda <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés:</i> A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon játszható egyszerű játékformáinak megismerése.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> A technikai és taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást elősegítő játékok és játékos feladatok. Részvétel az iskolai kispályás bajnokságban.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, térbeli tájékozódás, alakzatok</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek, az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok.</p>

<p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre. baleset megelőzés a szabályok körültekintő betartásával.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Tanulás kompetenciái: a sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önállótanulás segítése érdekében. A sportjátékok szabály-, és taktikai alapismeretei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása. A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése. Öntevékeny játékszervezés. A sportszerűség, a fair-play szerepe, a szabálykövető magatartás. A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei. A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdítása. Kommunikációs kompetenciák: artikulált beszéd, hallás utáni szövegértés, metakommunikáció fejlesztése. Személyes és társas kapcsolati kompetenciák: közösségfejlesztés. Digitális kompetenciák: mozgáselemzés.</p>	
<p>Kulcsfogalmak /fogalmak</p>	<p>Elszakadás a védőtől, hosszú indulás, sarkazás, fektetett dobás, laza emberfogásos védekezés, testcsel, kétkezes mellső átadás, mini kosárlabda, szabálykövető magatartás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, fair-play.</p>

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret: 60 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az egyszerű futó-, ugró-, és dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása. Játékos feladatok, közepes és nagy intenzitású helyváltoztató mozgások többszöri illetve hosszabb ideig történő végrehajtása. A 3 lépéses dobóritmus ismerete. A guggoló- rajt vezényszavainak ismeret, gyors reagálás az indításra. Guggoló távolugrás, átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása. Egyéni tempóban járások, tartós futások. Törekvés a legjobb teljesítmény nyújtására versenyhelyzetekben. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	

<p>A tematikai egység nevelési fejlesztési céljai</p>	<p>Az atlétikai cselekvésminták elsajátítása, alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően. Törekvés az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítására, teljesítménynövelésre. A kondicionális képességek fejlesztése: az aerob állóképesség, az alsó-, és felső végtag dinamikus erejének fejlesztése. A tartós futás technikájának optimalizálása, az egyénhez igazított sebesség kialakítása. Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, a tartós munkavégzésben. Érdeklődés az atlétika sportág iránt. Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>
<p>Ismeretek/ fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok: Iramfutások. Lassú futás tempóváltással, feladatokkal. Közepes iramú futás, lendületesen, természetes mozgással. Futóiskola, akadályfutás szabadban, tornateremben. Állórajt, rajtok különböző kiindulási helyzetekből. Gyorsfutások, vágtafutások, repülő és fokozó futások. Váltófutás: egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv és az iram változtatásával.</p> <p>Szökdelések, ugrások: Szökdelő és ugróiskolai feladatok. Helyből távolugrás, folyamatosan is. Guggoló vagy lépő technika nekifutásból, elugró sávból. Magasugrás: 6-8 lépésből átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal: magasugróversenyek.</p> <p>Dobások: Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, 3-4 lépés lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. kislabda hajítás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.</p> <p>Képességfejlesztés: Az ideg-izom koordináció javítása futóiskolával. Rajtgyakorlatok: reakcióképesség, gyorsulási képesség fejlesztése, A láb dinamikus erejének fejlesztése ugróiskolai feladatokkal.</p> <p>Játékok, versengések: Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok és versenyek. rajtversenyek. Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol-, és magasugró versenyek. Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással. Célba dobó versenyek.</p>	<p>Az atlétika a sportok királynője <i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

<p>Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés: A tartós futás technikájának optimalizálása, az egyénhez igazított tartós futás sebességének kialakítása. A szabadidőben és különböző terepeken végzett tartós futások, kocogások előtti bemelegítő gyakorlatok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A futással kapcsolatos alapismeretek. El-, és felugrásoknál a kar és lábmunka jelentősége. A nekifutás sebességének, az el-, és felugrás közötti kapcsolat. A hajításokkal és dobásokkal kapcsolatos ismeretek. A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljainak és jelentőségének tisztázása, az atlétikára jellemző mozgások elsajátítása. Az alapvető versenyszabályok ismerete és betartása, a tanulók önmagukhoz viszonyított teljesítményének emelése, egymás teljesítményének elismerése</p> <p>Matematikai, gondolkodási kompetenciák: gondolati modell kialakítása</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Állórajt, térdelőrajt, vágta-, tartós futás, váltás, futóiskola, el-, és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Torna jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret: 60 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető hely-, és helyzetváltoztató célszerű magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemek ismerete. Szekrényugrás: ugrásfajták. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus gyakorlatok közben. Mászókulcsolás: mászás az egyéni adottságoknak megfelelően. Ritmikus mozgások zenére egyénileg, párokban.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési –fejlesztési céljai</p>	<p>A cselekvésbiztonság fejlesztése a torna jellegű mozgásokban. Igényesség: tornászos testtartás, tornászos mozgás, végrehajtás Motoros képességek fejlesztése: a test ereje, az ízületek mozgékonyasága, izomérzékelés, térbeli tájékozódás az egyensúlyozó képesség szempontjából. Törekvés kreativitásra, improvizációra, önkifejezésre a torna jellegű feladatmegoldásokban. Az izmok és izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, egymás iránti segítőkészség kialakítása. Az érdeklődés kialakítása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a versenysport iránti érdeklődés felkeltése.</p>	

<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
---	-----------------------------------

MOZGÁSMŰVELTSÉG

Torna

A talajtorna és legalább egy tornaszer választása kötelező.

Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok: akadályokon fel-, le-, és átkúszások. Támlázások különböző irányokba, különböző szereken. Gurulóátfordulások: előre-hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe. Fejállásból gurulóátfordulás előre. Kézállásba fellendülés bordásfalnál. Mérlegállás. Tigribukfenc. Kézenátfordulás /cigánykerék/ mindkét oldalra. Szekrényugrás 2-4 részen: Felguggolás, homorított leugrás

guggoló átugrás. Gerenda: felguggolás, homorított leugrás.

Függéshelyzetek és függésgyakorlatok: bordásfal, kötél, / húzódkodások, kötélmászás/. Gyűrű fiúknak: alaplendület, lebegőfüggés, homorított leugrás. Lányoknak: alaplendület, lebegő-, zsugorlefuggés.

Egyensúlyozó gyakorlatok: járások, fordulatok, szökdelések, feladatok padon.

Képességfejlesztés

Koordinációs képességfejlesztés egyszerű tornaelemek kombinációjával, térben való tájékozódás. Egyensúlyérzék fejlesztése. Függésben végzett gyakorlatok: a törzs, a kar a váll erejének fokozatos erősítése.

Játékok, versengések

Ügyesség és erőfejlesztés. Akadály és váltóversenyek.

Tehetséggondozás.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.

A szervezet sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése torna jellegű feladatmegoldásokkal. Szembesülni a saját testtömeggel: a test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakítása. A cselekvésbiztonság növelése.

Ritmikus gimnasztika /lányoknak/

Előkészítő mozgások: az RG-re jellemző tartásos és mozgásos gyakorlatelemek. Zene alkalmazása.

Fő mozgások: testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökdelések, forgások. Szerrel végrehajtott mozgások pl. kötél

Képességfejlesztés

Az ízületi mozgékonyosság, a ritmus-, a reagáló-, egyensúlyozó képességek fejlesztése. Az improvizációs képesség, kreativitás, az esztétikai érzék fejlesztése. Nyújtó, erősítő hatású, állóképességet, mozgáskoordinációt, ritmusérzékletet fejlesztő szabad-, bordásfal, kötélgyakorlatok.

Játékok, versengések

Egyéni és páros versengések különböző feladatokkal.

Prevenció, életvezetés

Az egészségmegőrzés megalapozása, a szabadidős testedzési formák ismeretek alkalmazása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A torna jellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.

Természetismeret: az egyszerű gépek működési törvényszerűségei.

A magyar tornasport büszkesége:

Berki Krisztián

Londonban

lólengésben

olimpiai bajnokunk.

Magyarságtudatáról vallott meghatóan.

<p>Szaknyelv: életkorhoz, fejlesztési folyamathoz igazítva. Ismeretek a szerek eszközök biztonságos használatához, biztosításhoz, segítségnyújtáshoz. Az életkorhoz igazított kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. A teljesítmény elismerése. Balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása, betartatása. A helyes testtartás tudatosítása. Az ellenjavallt, károsodást okozó gyakorlatok kerülése Kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hozzon létre.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Tornászós testtartás, gurulóátfordulás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, guggoló átugrás, alaplendület, lebegőfüggés, segítségnyújtás, RG.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret:
Előzetes tudás	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elemeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységben A természetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási körülményeknek megfelelő öltözködés.</p>	
A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételeknek megfelelően választott tevékenységek. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban való gyakorlottság megszerzése. A szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben való aktív részvétel, viselkedési és magatartási normák betartása. A szervezet edzettségének növelése, az egészséges életmód iránti igény erősítése, a személyi és környezeti tisztaság ápolása. Ismerkedés a labdával és az ütővel.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: gyaloglás, kirándulás, kerékpár túrák, kocogás, tartós futás a szabadban, szánkózás, hógolyózás, asztalitenisz, tollaslabda, ijászat. Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</p>		<p>Természetismeret: időjárási ismeretek tájékozódás térképhasználat gravitáció szabadesés forgómozgás az emberi szervezet</p>

<p>Képességfejlesztés A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Játékok, versengések Cicajáték” koronggal. „Gyűjtögető”; baglyos játék. „Rollerezés”. Váltóversenyek tárgyak felemelésével, illetve lerakásával. Váltóverseny, egyéni és csapat célba dobó verseny, mérkőzések. Versenyek meghatározott távon. Ügyességi versenyek. Szlalom verseny kapuk között, Egyéni és csapat váltóversenyek</p> <p>Prevenció életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban formális és informális keretek között űzhető új testedzési formák jártasság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése, a balesetek megelőzése, elkerülése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés. A választott sportági szabályok ismerete. A választott aktivitáshoz köthető baleset-elhárítási ismeretek. Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.</p>	<p>működése.</p> <p>Megismerni, felfedezni szűkebb környezetünk, hazánk legszebb tájait Hazaszeretetre nevelés</p>
<p>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</p>	<p>Természetjárás, térképismeret, korcsolya, sportszerűség.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei az 5. évfolyam végén</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása, a szervezési feladatokban való részvétel. A bemelegítés és a sokoldalú előkészítés folyamán törekvés a pontosságra és az intenzitásra. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása, a tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismeret.</p> <p><i>Sportjátékok:</i> A sportjátékok szabályainak, technikai és taktikai alapjainak ismerete és alkalmazása tanórán kívül is.</p> <p><i>Atlétika:</i> A tanult futó-, ugró-, és dobógyakorlatok jártasság szintű ismerete. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok:</i> A testtömeg feletti uralom nem szokványos támaszhelyzetekben és gyakorlatokban. Segítségadás.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok:</i> A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai bemutatása. A természeti környezetben történő sportolás szabályainak betartása.</p>
---	--

A továbbhaladás feltételei az 5. évfolyam végén

- Alapkövetelmények:
- Alakzatok felvétele és változtatása, zárt alakzatban közlekedés, a térformák változtatásának biztonsága.
- Tegyenek szert jártasságra a bemelegítésre, képességfejlesztésre, arányos testi fejlődés elősegítésére alkalmas gyakorlatok végzésében.
- A tanulók legyenek képesek jelre gyorsan megindulni; futósebességüket szabályozni, a távhoz igazítani: minimum 8-10 percig kitartóan futni.
- Gyorsfutás 60 m-en (9,5-12 sec)
- Ismerjék meg a magasugrás, illetve távolugrás alapvető fázisainak lényeges elemei. (has- és lábmunka összhangja).
- Kislabdahajításban érjenek el a fiúk legalább 25-30 m-es, a lányok 20-25 m-es teljesítményt. A tanultakból mutassanak be 5-6 elemből álló talaj gyakorlatot.
- A szereken tanultakból (gyűrű) önálló gyakorlatot (kiinduló, befejező helyzet, leugrás, felugrás, stb.)
- Legyenek képesek a saját testtömegük feletti uralomra a támasz és függés gyakorlatokban, a szekrényugrásnál egyre erőteljesebb elugrásra.
- Ismerjék meg a kosárlabdajáték alapvető technikai, taktikai elemeit és szabályait.
- A tanulók tudjanak mozgás közben labdát kezelni; támadásban labdaátvételre helyezkedni, illetve a szabadon levő társnak labdát továbbítani, védekezésben a labdát birtokló támadót zavarni.
- A szabadidős sportokban (asztalitenisz, tollaslabda, stb.) szerezzenek alapvető jártasságokat és készségeket a lehetőségek szerint.

Ellenőrzés, értékelés, minősítés 5. évfolyamon

- Értékelési szempontok:
 - a szakkifejezések megértése, alkalmazása
 - a szervezési feladatok önálló megvalósítása
 - a taktikai feladatok önálló megvalósítása
 - a technikai ismeretekben javulás
 - munkafegyelem
 - aktivitás az órákon
 - az önmagukhoz mért fejlődés alapján értékeljük, osztályozzuk tanítványainkat
- Rendgyakorlat, gimnasztika
 - értékeljük a fegyelmezett, pontos, szép kivitelezést a tanult mozgásoknál, feladatoknál, valamint a tanulóknak a gyakorlatok önálló összeállításában és bemutatásában nyújtott teljesítményét – Atlétika
 - a teljesítménypróbákban az egyéni teljesítmény javulása alapján továbbá a mozgásban, mozgásügyességben mutatott fejlődés alapján
- Torna
 - a tanulóknak a tornagyakorlatokban nyújtott /testtartás, hajlékonyság, erő, bátorság, ügyesség/ teljesítményét, fejlődését értékeljük

- a tanulóknak a követelmények között felsorolt tevékenységekben, továbbá a teljesítménypróbákban nyújtott eredményességét, fejlődését értékeljük
- Sportjátékok
 - A labda nélküli mozgásokban /taktikai elemek, védő, támadó/, valamint a labdával végzett feladatoknál a fogásbiztonság, labdaátvétel, dobásbiztonság, valamint az átadásban mutatott tanulói szorgalmat, teljesítményt értékeljük, osztályozzuk
 - labdával, labda nélküli mozgásokban a koordinált mozgást, a labdajátékokban a támadásban, védekezésben nyújtott egyéni /a csapat játékát segítő/ teljesítményt értékeljük
- Természetben üzhető sportok
 - szabadtéri órákra való felkészülés, az ott eltöltött idő hatékonysága, aktív, inaktív hozzáállás alapján értékeljük tanítványaink munkavégzését
 - tanórán kívüli egyéb sporttevékenység /rekreáció/
 - tanórán kívüli iskolai testnevelés /iskolai sportkör/
 - munkamorál, munkafegyelem
 -
- **Ellenőrzési, értékelési, minősítési alapelvek:**
 - A gyakorlás eredményének folyamatos ellenőrzése alapvető feladat. A sikeres végrehajtást vagy taktikai megoldást követő tanári elismerés, illetőleg a hibák közlése az egyéni fejlődés ösztönzője. A folyamatos ellenőrzés eredményét esetenként néhány tanulónál osztályzattal is kifejezzük. Ez különösen ösztönző szorgalmas, de gyengébb képességű tanulóknál.
 - Egy-egy időszak vagy témakör befejezése után az időszakos ellenőrzést végezzük. értékelésére.
 - Az osztályzást mindig rövid indoklás követi, a továbbfejlődés feladatainak tudatosításával.
 - A végső érdemjegy megállapítása nem szorítkozhat csupán a tanulók teljesítményének lemérésére. A személyiség egészét kell értékelni, figyelembe véve a fejlődést és a szorgalmat. Így válhat az értékelés és ellenőrzés a személyiségfejlesztés eszközévé.

6. évfolyam

Ajánlás az éves óraszám felosztásához

Óraszám: 180 óra/év
5 óra/hét

	Témakör	Óraszám
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	folyamatos
2.	Testnevelés, népi és sportjátékok	60óra
3.	Atlétikai jellegű feladatok	60óra
4.	Torna jellegű feladatok	60 óra
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	folyamatos

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret
Előzetes tudás	<p>A gyakorláshoz és az óra rendjének kialakításához szükséges alakzatok szaknyelvének ismerete, önálló végrehajtása.</p> <p>A tanult rend-, ill. gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontos, intenzív végrehajtása. Alakzatok, térformák ismerete.</p> <p>A tanórához szükséges öltözői, tornatermi rend, higiénés és magatartási rend betartása.</p>	
A tematikai egység nevelési - fejlesztési céljai	<p>A tanórák szervezéséhez szükséges rendgyakorlatok ismerete.</p> <p>A biomechanikailag helyes testtartás tudatos alkalmazása.</p> <p>Alapvető jártasság a relaxációt szolgáló gyakorlatokban.</p> <p>A ritmus-, kar-, láb koordináció fejlődése.</p> <p>Az erősítés, nyújtás, relaxáció egyszerű módszereinek ismerete.</p> <p>A csoportos rendgyakorlatok fegyelmezett végrehajtása.</p> <p>Környezeti, személyi higiénia.</p> <p>A relaxációs tudás továbbfejlesztése</p>	

Ismeretek,/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok térformák kialakítása. Sorakozó vonalban és oszlopban. Tér és távköz felvétele. Nyitódás, zárkózás, igazodás, takarás. Testfordulatok. megindulás, megállás, fejlődés, szakadozás.</p> <p>Gimnasztika Egyéni és társas szabadgyakorlatok szerek-kéziszerek, játékos feladatok és versengések alkalmazásával. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok: eszközzel, eszköz nélkül, egyénileg, párban, csoportban a gerinc és ízületvédelem szabályainak megfelelően. Játékos gimnasztikai gyakorlatok zenére, határozott formájú gyakorlatok: 4-8 ütemű szabad-, társas-, szer-, és kéziszer gyakorlatok önállóan vagy irányítva is. Szabadgyakorlat füzér (6–8 gyakorlat) irányítva, vagy önállóan, zenére is.</p> <p>Képességfejlesztés Keringésfokozás testnevelési játékokkal. Alapállóképességet és ízületi mozgékonytágot fejlesztő egyszerű 2-4 alapformát tartalmazó szabad-, szer-, és kézigyakorlatok. Koordinációs képességfejlesztés zenére is: ritmusérzék, kinezetikus differenciáló képesség. A testtartásért felelős izomcsoportok erősítése, nyújtása.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését és bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Koordinációt és fittséget fejlesztő szabály- és feladatjátékok kooperatív-, és versenyjelleggel.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló speciális gyakorlatanyag. A testtartásért felelős izmok koncentratív használata. Légző és lábboltozatot erősítő gyakorlatok. Javasolt: 10 testtájékra vonatkozó gerinctorna gyakorlatanyagából óránként egy gyakorlat alkalmazása. Az 5-6. osztályosok relaxációs gyakorlatai. Az autogén tréning alapfokú gyakorlatai.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az óra szervezéséhez szükséges rend-, és gimnasztikai gyakorlatok alapfogalmai. A bemelegítés és a levezetés fontossága. A szervezet terhelésével, edzésével kapcsolatos elemi ismeretek. Az erősítés, a nyújtás, és a mobilizálás alapvető elvei, egyszerű módszerei. A futás szerepe, jelentősége a keringési, mozgató-, légzési rendszer fejlesztésében, az egészség megőrzésében, a fittség fokozásában. Alapvető szervezési ismeretek az alkalmazott játékok lebonyolításában. Egészségnevelési alapismeretek: napi tisztálkodás, fogmosás, hajmosás, egészséges táplálkozás. Öltözői rend, sportöltözék tisztasága.</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk, szerveink működése.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> környezeti kultúra, kommunikáció.</p> <p>Ének-zene, DVD, CD</p>

<p>Ismeretek a pubertással járó testi-, lelki változásokról. Relaxációs alapismeretek: belső figyelem, önkontroll, feszültség feloldása. Személyes felelősség: egészség, sport, életvitel, baleset-megelőzés. Kommunikációs kompetenciák: artikulált beszéd, hallás utáni szövegértés fejlesztése. Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: szomatikus, mentális és érzelmi teherbírás fejlesztése</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Rendgyakorlatok, szabad-, társas-, kéziszer-gyakorlatok, bemelegítés, levezetés, képességfejlesztés, erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képesség, erősítés, nyújtás, prevenció, megelőzés, biomechanikailag helyes testtartás, relaxáció, fittség, edzettség, érzelmem- és feszültség szabályozás, életmód, egészséges táplálkozás.</p>

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret: 60 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Alapvető manipulatív mozgások célszerűen végrehajtva: hely-, és helyzetváltoztatások Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldások kézzel és lábbal is. Sportszerű magatartás. A labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A sportjátékok életkori sajátosságaihoz igazodó technikai és taktikai alapjainak gyakorlati és elmélet elsajátítása. A motoros képességek tudatos fejlesztése. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosítása az eredményes játéktevékenységben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban, és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő formáiban. Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a pontos munkavégzésre. Érdeklődés kialakulása a sportjáték iránt. Az egyéni adottságoknak megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs, vagy versenyszerű sportágválasztás elősegítése érdekében.</p>	
<p>Ismeretek/ fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> megindulás, megállás, futás közben iram és irányváltoztatások. felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor, futás közben. A védőtől való leszakadás egyszerűbb módjai. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> ügyességi gyakorlatok. Magas, közép és mély labdavezetések állás és futás közben, mindkét kézzel. Hosszú és rövid indulás. Megállások 1-2 leütés után, labdavezetésből sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. <i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció <i>Természetismeret:</i></p>

kapott labdával. Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadások helyben és mozgás közben pattintva is. Páros, hármas lefutás. Kosárra dobások: helyből egy kézzel, fektetett dobás 1,2 leütésből, labdavezetésből kapott labdával mindkét oldalról.

Taktikai gyakorlatok: Emberfogásos védekezés, taposás alaphelyzetben, a védekezés kar-, és lábmunkája; védőmozgás-: a védő helyezkedése.

Képességfejlesztés

A sportágra jellemző kondicionális képességek fejlesztése gyakorlatokkal, iram és irányváltató futások. A motoros képességek és a labdás koordináció kiemelt fejlesztése.

Játékok, versengések

Labdás és labda nélküli játékos technikai gyakorlatok.

Kosárlabdajáték könnyített szabályokkal.

Kosárra dobó versenyek egyénileg és csapatban.

Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, az versenyszerű utánpótlás nevelés és a sportágválasztás elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset megelőzés a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.

A kosárlabdázás bővíti a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárját.

Röplabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: alaphelyzet, igazodás a labdához.

Labdás technikai gyakorlatok: alkarérintés, kosárérintés: összekapcsolásuk, folyamatos és váltakozó érintésgyakorlatok; gyakorlása egyénileg és párokban.

Alsó egyenes nyitás gyakorlása egyénileg és párokban.

Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.

Taktikai alapgyakorlatok: nyitásfogadás nyitásfogadás csillagalakzatban. Felállás és helyezkedés nyitásfogadásnál.

Képességfejlesztés

Állás különböző egyensúlyi helyzetekben, testhelyzetek változtatása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel.

Játékok, versengések

A technikai elemek gyakorlása testnevelési játékokban, játékos feladatok. Mini röplabda.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A röplabdajáték teremben, szabadban, szabadidőben, strandon is játszható formáinak megismerése.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése.

A sportjátékok játékszabály és taktikai ismeretei.

A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális

mechanikai törvényszerűségek;
Az emberi szervezet működése

<p>és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is végezhető formáinak megismerése.</p> <p>Öntevékeny játék szervezés és vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>A sportszerűség, a fair-play szerepe, a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban,</p> <p>A szabálytalanság és durvaság elutasítása, a negatív jelenségek helyes értelmezése.</p> <p>A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei.</p> <p>A balesetvédelemre, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete, a szabadidős tevékenységek öntevékeny megszervezése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelően.</p> <p>A megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, a versenyszerű sportolás elősegítésére.</p> <p>Kommunikációs kompetenciák: artikulált beszéd, hallás utáni szövegértés, metakommunikáció fejlesztése.</p> <p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák: közösségfejlesztés.</p> <p>Digitális kompetenciák: mozgáselemzés</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Védőtől való elszakadás, hosszú és rövid indulás, sarkazás, önpassz, fektetett dobás, emberfogásos védekezés, kétkezes mellső átadás, mini kosárlabda, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcsel, sáncolás, laza és szoros emberfogás, bedobás, szabaddobás, büntetődobás, fair play, Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás,összjáték, Aranycsapat</p>

<p>Tematikai egység/Fejlesztési cél</p>	<p>Atlétikai jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret: 60 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Egyszerű futó-, ugró-, dobóiskolai gyakorlatok végrehajtása.</p> <p>Helyváltoztató mozgások többszöri illetve hosszabb ideig történő végrehajtása játékos, közepes és nagy intenzitással.</p> <p>A guggolórajt vezényszavainak ismerete és gyors reagálás az indítás jeleire.</p> <p>A guggoló távolugrás és az átlépő magasugrás egyéni adottságoknak és képességeknek megfelelő bemutatása.</p> <p>Egyéni tempóban, járások közbeiktatásával is tartós futás.</p> <p>Törekvés versenyhelyzetekben a legjobb teljesítmény nyújtására. A Kölyökatlétikával és/vagy a játékos feladatokkal kapcsolatos élmények kifejezése.</p>	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja	<p>Atlétikai cselekvésminták elsajátítása, illetve alkalmazása az egyéni adottságoknak megfelelően.</p> <p>Az atlétikai versenyszámok technikájának elsajátítása, a teljesítmény növelése.</p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése: az aerob állóképesség-, az alsó-, és felső végtag dinamikus erejének fejlesztése.</p> <p>A tartós futás technikájának optimalizálása és az egyénhez igazított sebesség kialakulása.</p> <p>Kitartás és igyekezet a motoros képességfejlesztésben, valamint a tartós munkavégzésben.</p> <p>Érdeklődés az atlétika sportág iránt.</p> <p>Tehetséggondozás a versenysport iránt érdeklődők számára.</p>
--	---

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Futások, rajtok: Lassú futás tempóváltással, közbeiktatott feladatokkal. Futóiskolai gyakorlatok. Akadályfutás.(szabadban természetes, teremben mesterséges akadályok). Iramfutások: lendületesen, természetes mozgással, közepes iramú futás. Állórajt, térdelőrajt. Rajtok-, indulások különböző kiinduló helyzetekből. Vágtafutások, gyorsfutások irányváltoztatással, különféle szintereken. Repülő és fokozó futások 30.40 méteren. Vágtafutások 20-30 m-en. Váltófutás, egykezes alsó váltás. Tartós futás a táv növelésével és a távnak megfelelő iram megválasztásával.</p> <p>Szökdelések, ugrások: Szökdelő, ugróiskolai gyakorlatok. Helyből távolugrás folyamatosan is. Távolugrás guggoló vagy lépőtechnikával, 8-14 lépés nekifutásból az elugrás helyzetét tartva, elugró sávból. Magasugrás: 6-8 lépérről átlépő technikával nyújtott vagy hajlított lábbal.</p> <p>Dobások: Dobóiskolai gyakorlatok: dobások és lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, helyből és 3-4 lépéses lendületből. Dobások és lökések különböző célba, különböző labdával. Vetőmozgás füles labdával célba helyből és negyed fordulattal. Kislabdahajtás célba és távolba nekifutással. Súlylökés helyből.</p> <p>Képességfejlesztés Az ideg-izom kapcsolat javítása futóiskolai gyakorlatokkal. Reakciógyorsaság, felgyorsulási képesség fejlesztése rajtgyakorlatokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmusok.</p> <p><i>Természetismeret:</i> energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p>

végzett futásokkal. Aerob állóképesség fejlesztése, a kitartó futás távjának fokozatos növelése és az távnak megfelelő egyéni iram kialakítása. Mozgásátállítódás képességének fejlesztése akadályfutásokkal. Kinesztétikus differenciáló képesség fejlesztése iramváltásos futással. A láb dinamikus erejének és a ritmusérzék növelése ugróiskolai gyakorlatokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és begyakorlását segítő játékos feladatmegoldások, testnevelési játékok, versenyek.

Rajtversenyek. Futóversenyek 60 m-es távon, térdelő rajttal.

Váltóversenyek. Helyből távolugró versenyek. Távol-, és magasugró versenyek.

Kislabdahajító versenyek helyből és nekifutással.

Súlylökő versenyek. Célba dobó versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A tartós futás technikájának optimalizálása az egyénhez viszonyítva a szabadidőben végzett önálló gyakorlás érdekében.

Bemelegítő gyakorlatok elsajátítása a szabadidőben végzett kocogás, tartós futás előtt.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tartós futás, vágtafutás és az irambeosztással kapcsolatos alapismeretek

Az el-, és felugrásoknál a kar-, láblendítés jelentősége.

Kapcsolat a nekifutás sebességének és az el-, ill. felugrás között.

Különböző eszközökkel különböző célba dobások végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.

A szabad levegőn végzett tartós futások szerepe az edzettség és fittség kialakításában.

A fejlesztő folyamat során alkalmazott játékok, játékos feladatmegoldások céljának és jelentőségének tisztázása az atlétikában.

Alapvető versenyszabályok ismerete és betartása.

Törekvés a tanulók teljesítményének emelésére, egymás teljesítményének elismerése.

Az aerob jellegű futások jelentősége az egészség megőrzésében.

Ismeretnyújtással érdeklődés felkeltése a rendszeresen végzett tartós futás iránt.

Matematikai, gondolkodási kompetenciák: gondolati modell kialakítása

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Állórajt, térdelőrajt, vágtafutás, tartós futás, váltófutás, alsó váltás, aerob állóképesség, futóiskola, irambeosztás, el- és felugrás, hajítás, lökés, edzettség.
------------------------------------	---

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 60 óra
--	--------------------------------	----------------------------

<p>Előzetes tudás</p>	<p>Az alapvető hely és helyzetváltoztató, valamint manipulatív mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Alapvető tornaelemeket tartalmazó gyakorlat önálló bemutatása. A szekrényugrásoknál nyújtott karú támasz. Az egyensúly megtartása fordulatok, dinamikus kar-, törzs és lábgyakorlatok közben. A mászókulcsolás végrehajtása az egyéni képességeknek megfelelően. Egyénileg, párban, csoportban végzett ritmikus mozgások zenére.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A motorikus cselekvésbiztonság fejlődése a torna jellegű feladatmegoldásokban. Igényesség az esztétikus test iránt, a tornászos mozgás elsajátítása. Fejlődés a torna jellegű feladatmegoldások szempontjából kiemelt motoros képességek terén, különös tekintettel a test erejére, az ízületi mozgékonyságra, az izomérzékelésre, a térbeli tájékozódásra és az egyensúlyozó képességre. Törekvés a kreativitásra, improvizációra, önkifejezésre a torna</p>
	<p>jellegű megoldásokban. A reális testkép és testtudat kialakulása. Az izmok, izomcsoportok erejének növelését és nyújtását szolgáló módszerek, gyakorlatok megismerése. A balesetvédelmi ismeretek tudatos alkalmazása, az együttműködés az egymás iránti segítőkészség kinyilvánítása. Az érdeklődés kialakítása a torna jellegű feladatmegoldások iránt, a versenysport iránt érdeklődők tehetséggondozása céljából.</p>
<p>Ismeretek/ fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok: Akadályokon fel-, le-, át- és lemászások, kúszások, támlázások különböző irányokba. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás. Gurulóátfordulások előre- hátra: különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe. Zsugorfejállás. Fejállás, különböző lábtartásokkal. Fejállásból gurulóátfordulás előre, különböző testhelyzetekből, különböző testhelyzetekbe. Fellendülés kézállásba, bordásfalnál. Fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás. Spárgakísérletek. Mérlegállás. Tigrisbukfenc. Kézenátfordulás mindkét oldalra. Összefüggő talajgyakorlat Ugrások: keresztbe ill. hosszában állított 2-4.részes ugrószekrényen: felguggolás, homorított leugrás; zrugorkanyarlatti átugrás; guggolóátugrás, huszárugrás, gurulóátfordulás hosszában állított szekrényen, felguggolás-terpeszleugrás. Pad: támaszhelyzeten át, fel-, és leugrás. <i>Függéshelyzetek és függés gyakorlatok:</i> függőszerken függőállásban, függésben, fekvőfüggésben.</p>	<p><i>Természetismeret:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei</p>

Bordásfal: függésben le-, fel-, oldalra
Kötélmászás. mászókulcsolás

Gyűrű:

Fiúk: hátsó függés, függésben lendület hátra, térd-, sarokemelések:
alaplendület függésben, zsugorlefuggés, fellendülés

lebegőfüggésbe, hátsó függés homorított leugrás

Lányok: lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe,
zsugorlefuggés.

Egyensúlyozó gyakorlatok: Egyensúlyozó járások, játékos
feladatok, ferde padon, fordulatokkal.

érintőjárás, hármaslépés, fordulatokkal és szökdelésekkel.

Mérlegállás. Függőleges repülés lábterpesztéssel.

Képességfejlesztés

Koordinációs képességek fejlesztése egyszerű talajgyakorlati
elemek végrehajtásával, azok kombinációjával: téri tájékozódó
képesség, mozgásátállítódási képesség, ritmusérzék.

A váll kar és a törzs erejének fokozott erősítése támaszhelyzetben,
függésben végzett gyakorlatokkal.

Játékok, versengések.

Játékos és utánzó feladatokkal ügyesség és erőfejlesztés. Akadály
és váltóversenyek a tornaszerek felhasználásával.

Összefüggő talajgyakorlat (fiúk-lányok), gerendagyakorlat

(lányok) önálló összeállítása, bemutatása a társak pontozásával.

Tehetséggondozás a torna sportágban: versenyeken való részvétel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A szervezet sokoldalú alkalmazkodásának elősegítése a torna
jellegű feladatmegoldásokkal. A saját testtömeg mozgatása,
különböző támaszban-, függésben végzett gyakorlatokkal a test
izmainak arányos fejlesztése. A cselekvésbiztonság növelése
elősegíti a mindennapi élet biztonságát. A gyakorlás biztonságos
körülményeinek megteremtése.

Képességfejlesztés

Ritmusképesség-fejlesztés: egyszerű közismert zene kitapsolása
minden ütemre.

Aerob munkavégzéssel az aerob állóképesség fejlesztése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Prevenációs funkciók betöltése aerob munkavégzéssel. Új
szabadidőben is gyakorolható testedzési formák megismerése által
hozzájárulás az egészségrendszer megalapozáshoz.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldások kulcsmozzanatai.

az életkorhoz igazított torna szaknyelve.

Ismeretek a szerek, eszközök biztonságos használatáról, a
segítségnyújtásról és a biztosításról.

A torna jellegű feladatok sikeres megoldásához szükséges alapvető
kondicionális és koordinációs képességek.

A szenzitív életkorhoz igazított erőfejlesztő gyakorlatok helyes
végrehajtására vonatkozó ismeretek.

<p>Osztálykeretben rendezett tornaversenyek rendezése. A kiemelkedő teljesítmény és az egyéni képességekhez viszonyított fejlődés elismerése. A balesetmentes gyakorlás szabályainak betartása, betartatása. Az egymásnak nyújtott segítségnyújtás. Az RG- és az aerobikgyakorlatok helyes, az egészséget szem előtt tartó kivitelezésének alapismeretei. A helytelen gyakorlat végrehajtása következményeinek tudatosulása Az aerob munkavégzésnek az állóképesség fejlesztésében betöltött szerepe. A helyes testtartásért felelős izmok-izomcsoportok erejének növelésére és nyújtására vonatkozó alapismeretek, Az ellenjavallt, károsodásokat okozó gyakorlatok elkerülése. Kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hozzon létre.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tornászos testtartás, támlázás, tigrisbukfenc, kézenátfordulás, zsugorkanyarlati ugrás, guggoló átugrás, huszárugrás, alaplendület függésben, zsugorlefűgges, lefüggés, lebegőfüggés, összefüggő gyakorlat, segítségnyújtás, biztosítás, tornaverseny, pontozás, RG, hintajárás, keringőlépés, ridalépés, hármaslépés, olló, özugrás, terpeszugrás, bicskaugrás, lépőforgás.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elemeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak ismerete. Az időjárási viszonyoknak megfelelő öltözködés.</p>	
<p>Tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika megszervezése. A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakorlottság megszerzése. a szabadterén különböző időjárási viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzettségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősödése. A szabadban végzett testedzés jelentősége, a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és sporttal kapcsolatos beállítódás erősödése.</p>	

	az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási formáinak betartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Az évszaknak, a körülményekhez és a feltételekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogos, kerékpártúrák, kirándulás, kocogás, tartós futás, korcsolya, szánkózás, hógolyózás, asztalitenisz, tollaslabda, számháború.</p> <p>Képességfejlesztés A szabadidőben jól űzhető sportágak gyakorlásával a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Játékok, versengések Egyéni és csapat váltóversenyek. Ügyességi versenyek tárgyak alkalmazásával.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között űzhető új mozgásformák jártasság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben űzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítása a balesetek megelőzése érdekében,</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A különböző időjárási viszonyokhoz igazodó bemelegítés. A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai. Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása. Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék tudatosítása.</p>		<p><i>Természetismeret:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat, iránytű használata, gravitáció, szabadesés, forgómozgás, siklás stb.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában. A bemelegítésre, a sokoldalú előkészítésre, valamint a képességfejlesztésre alkalmas mozgásformák, gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő és megfelelő intenzitású</p>
---	---

	<p>végrehajtása. 8–10 gyakorlattal önálló bemelegítés végrehajtása. A tanévben alkalmazott gimnasztika alapvető szakkifejezéseinek ismerete. A testtartásért felelős izmok tudatos, koncentratív fejlesztése. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása.</p> <p>Relaxációs módszerek alkalmazásával a feszültségek önálló szabályozása. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete.</p> <p><i>Sportjátékok</i> A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékokban. 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 sportjátékokban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.</p> <p><i>Atlétika jellegű feladatok</i> A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok jártasság szintű elsajátítása. A rajtok végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A vágta és a tartósfutás technikájának végrehajtása a mozgásmintának megfelelően. Ugrásoknál a nekifutás távolságának és sebességének kialakítása tapasztalatok felhasználásával. A kislabda-hajító technika képességeknek megfelelő elsajátítása. A kar- és láblendítés szerepének ismerete az el- és felugrások eredményességében. Az atlétikai versenyek alapvető szabályainak ismerete. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyek lebonyolításában.</p> <p><i>Torna jellegű feladatok</i> A testtömeg uralása nem szokványos támaszhelyzetekben és támaszgyakorlatokban – szükség esetén segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. A dinamikus és statikus egyensúlygyakorlatok végrehajtása a képességnek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett. Talaj-, illetve gerendagyakorlat önálló összeállítása. Az aerobik alaplépések összekapcsolása egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal. Az alaplépésekből 2–4 ütemű gyakorlat végrehajtása helyben és haladással, zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos</p>
--	---

	<p>gyakorlatalemeinek bemutatása. A járások, ritmizált lépések, futások és szökdelések technikailag megközelítően helyes végrehajtása. A gyakorlatvégzések során előforduló hibák elismerése és a javítási megoldások elfogadása. A balesetvédelmi utasítások betartása. Segítségnyújtás a társaknak.</p> <p><i>Alternatív környezetben űzhető sportok</i> A tanult alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikai gyakorlatainak bemutatása. A sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata. A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete. A természeti környezetben történő sportolás egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályainak elfogadása és betartása. A mostoha időjárási feltételek mellett is aktív részvétel a foglalkozásokon.</p>
--	--

A továbbhaladás feltételei az 6. évfolyam végén

- Alapkövetelmények:
- Alakzatok felvétele és változtatása, zárt alakzatban közlekedés, a térformák változtatásának biztonsága.
- Tegyenek szert jártasságra a bemelegítésre, képességfejlesztésre, arányos testi fejlődés elősegítésére alkalmas gyakorlatok végzésében.
- A tanulók legyenek képesek jelre gyorsan megindulni; futósebességüket szabályozni, a távhoz igazítani: minimum 8-10 percig kitartóan futni.
- Gyorsfutás 60 m-en (9,5-12 sec)
- Ismerjék meg a magasugrás, illetve távolugrás alapvető fázisainak lényeges elemei. (has- és lábmunka összhangja).
- Kislabdahajításban érjenek el a fiúk legalább 25-30 m-es, a lányok 20-25 m-es teljesítményt. A tanultakból mutassanak be 5-6 elemből álló talaj gyakorlatot.
- A szereken tanultakból (gyűrű) önálló gyakorlatot (kiinduló, befejező helyzet, leugrás, felugrás, stb.)
- Legyenek képesek a saját testtömegük feletti uralomra a támasz és függés gyakorlatokban, a szekrényugrásnál egyre erőteljesebb elugrásra.
- Ismerjék meg a kosárlabdajáték alapvető technikai, taktikai elemeit és szabályait.

- A tanulók tudjanak mozgás közben labdát kezelni; támadásban labdaátvétellel helyezkedni, illetve a szabadon levő társnak labdát továbbítani, védekezésben a labdát birtokló támadót zavarni.
- A szabadidős sportokban (asztalitenisz, tollaslabda, stb.) szerezzenek alapvető jártasságokat és készségeket a lehetőségek szerint.

Ellenőrzés, értékelés, minősítés 6. évfolyamon

- **Értékelési szempontok:**
 - a szakkifejezések megértése, alkalmazása
 - a szervezési feladatok önálló megvalósítása
 - a taktikai feladatok önálló megvalósítása
 - a technikai ismeretekben javulás
 - munkafegyelem
 - aktivitás az órákon
 - az önmagukhoz mért fejlődés alapján értékeljük, osztályozzuk tanítványainkat
- **Rendgyakorlat, gimnasztika**
 - értékeljük a fegyelmezett, pontos, szép kivitelezést a tanult mozgásoknál, feladatoknál, valamint a tanulóknak a gyakorlatok önálló összeállításában és bemutatásában nyújtott teljesítményét – Atlétika
 - a teljesítménypróbákban az egyéni teljesítmény javulása alapján, továbbá a mozgásban, mozgásügyességben mutatott fejlődés alapján
- **Torna**
 - a tanulóknak a tornagyakorlatokban nyújtott /testtartás, hajlékonyság, erő, bátorság, ügyesség/ teljesítményét, fejlődését értékeljük
 - a tanulóknak a követelmények között felsorolt tevékenységekben, továbbá a teljesítménypróbákban nyújtott eredményességét, fejlődését értékeljük
- **Sportjátékok**
 - A labda nélküli mozgásokban /taktikai elemek, védő, támadó/, valamint a labdával végzett feladatoknál a fogásbiztonság, labdaátvétel, dobásbiztonság, valamint az átadásban mutatott tanulói szorgalmat, teljesítményt értékeljük, osztályozzuk
 - labdával, labda nélküli mozgásokban a koordinált mozgást, a labdajátékokban a támadásban, védekezésben nyújtott egyéni /a csapat játékát segítő/ teljesítményt értékeljük
- **Természetben üzhető sportok**
 - szabadtéri órákra való felkészülés, az ott eltöltött idő hatékonysága, aktív, inaktív hozzáállás alapján értékeljük tanítványaink munkavégzését
 - tanórán kívüli egyéb sporttevékenység /rekreáció/
 - tanórán kívüli iskolai testnevelés /iskolai sportkör/
 - munkamorál, munkafegyelem
- **Ellenőrzési, értékelési, minősítési alapelvek:**
- A gyakorlás eredményének folyamatos ellenőrzése alapvető feladat. A sikeres végrehajtást vagy taktikai megoldást követő tanári elismerés, illetőleg a hibák

közlése az egyéni fejlődés ösztönzője. A folyamatos ellenőrzés eredményét esetenként néhány tanulónál osztályzattal is kifejezzük. Ez különösen ösztönző szorgalmas, de gyengébb képességű tanulóknál.

- Egy-egy időszak vagy témakör befejezése után az időszakos ellenőrzést végezzük. értékelésére.
- Az osztályzást mindig rövid indoklás követi, a továbbfejlődés feladatainak tudatosításával.
- A végső érdemjegy megállapítása nem szorítkozhat csupán a tanulók teljesítményének lemérésére. A személyiség egészét kell értékelni, figyelembe véve a fejlődést és a szorgalmat. Így válhat az értékelés és ellenőrzés a személyiségfejlesztés eszközévé.

7. évfolyam

Óraszám: 180 óra/év
5 óra/hét

Az éves óraszám felosztása

	Témakör	Óraszám
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	folyamatos
2.	Testnevelés, népi és sportjátékok	60óra
3.	Atlétikai jellegű feladatok	60óra
4.	Torna jellegű feladatok	60 óra
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	folyamatos

Tematikai egység /Fejlesztési cél	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	Órakeret
Előzetes tudás	A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás fejlesztése. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerése. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiénés ismeretek.	
Ismeretek-fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások</p> <p>Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszer felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kéziszer-gyakorlatok (pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötel stb.) Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva. Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartást javító, ízületek mozgékonytását, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. a kar és a láb dinamikus erejének növelése kéziszer-gyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is. Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p>		<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p>

<p>A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító, eszközökkel is végezhető gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Gyermekjoga gyakorlatok. Motoros, illetve fitsségi tesztek végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák. A z életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok. Az erősítés és a nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és egészségtudatos magatartásban. Kommunikációs kompetenciák: artikulált beszéd, hallás utáni szövegértés fejlesztése. Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: szomatikus, mentális és érzelmi teherbírás fejlesztése</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatos magatart, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, terjedelem, időtartam, edzhetőség.</p>

<p>Tematikai egység/ fejlesztési cél</p>	<p>Sportjátékok</p>	<p>Órakeret 60 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A sportjátékok alapvető technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és feladatok aktív értő elsajátítása. Törekvés a technikai és taktikai elemek pontos, eredményes végrehajtására. A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban. Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai elemeinek bővítése. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok ismereti körének kibővítése. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció</p>	

	<p>fejlődése. A sportjátékhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. A sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. A sportjátékok iránti érdeklődés felkeltése, megszilárdítása. Az egyéni adottságokhoz, képességekhez igazodó sportjáték gyakorlása. A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai, csapatai, személyiségei.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Kosárlabdázás <i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. <i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Ügyességi gyakorlatok labdával, , Labdavezetés: félaktív védővel szemben játékos formában; cselezés. Megállás, sarkazás labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között, 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 ráfordulásból. Átadások, átvételek: átadások különböző irányba és távolságra, mozgás közben kétkezes mellső átadással, pattintva is. Páros lefutás egy védővel. Hármás –nyolcas mögé futással. Gyors indítás párokban. <i>Taktikai gyakorlatok</i> Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde. <i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1; 2:1; elleni játék, 3 .2 elleni játék. <i>Képességfejlesztés</i> Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás gyakorlatokkal. A komplex képességfejlesztéssel hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához. A kognitív képességek fejlesztése: helyzetfelismerés, kreativitás stb., az üres helyek, az előnyök felismerése, a célba találás, az összjátékban való eredményes részvétel. <i>Játékok, versengések</i> A kosárlabdázás technikai és taktikai készletének tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal a szabályok körének bővítése. Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai mini kosárlabda bajnokságban, a sportágválasztás, utánpótlás-nevelés. <i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia</p> <p><i>Biológia, egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok</p>

Baleset megelőzés a játékelemek szabályos körültekintő végrehajtásával, a játékszabályok betartásával a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.

Cél: a kosárlabdázás megszerettetése, rekreációs sportágként is gyakorolható

Röplabdázás

Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése: alkar -, kosárérintés-, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: előre-hátra, alacsony és közepesen pattanó labdával. Kosárérintés célba, kosárba, különböző magasságba kifeszített zsinór fölött.

Felső egyenes nyitás: a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, párokban a zsinór, háló felett.

Felső egyenes nyitás-fogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

Egyenes leütés: a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál és pontosan feladott labdából.

Feladás-leütés: az egyenes leütés gyakorlása pontosan feladott labdából.

Egyéni sáncolás: a sáncolás mozgássorozatának folyamatos végrehajtása egyénileg falnál, zsinórnál, hálónál. Párokban a zsinór és a háló fölött szerepcserével.

Feladás-leütés-sáncolás: csoportokban szerepcserével.

Taktikai gyakorlatok: Támadási alapformák. Helyezkedés. Az ütés, sáncolás fedezése.

Képességfejlesztés

A labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, egyensúlyérzékelés).

Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával.

Játékok, versengések

Az alapérintések folyamatos tökéletesítése és a játék eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2,3:3 elleni játék

Versengések egyénileg, párokban különböző érintésekkel.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Szabadidőben szabadterén, strandon is játszható egyszerűsített formában is.

Részvétel az iskolai mini röplabda bajnokságban.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportjátékokban a 7. évfolyamon még jobban kibővül a játékelemek technikai, taktikai, játékszabályokra vonatkozó ismeretek köre.

Bővülnek az egyéni és csapattaktikai ismeretek, a

<p>játékszabályok, és a játék vezetéséhez tartozó ismeretek. A motoros képességek fejlesztéséhez kapcsolódó módszerek. A csapatjáték szerepe a társas együttműködés, a közösségi sikerek, a fair play, a szabálykövető magatartás terén. A sportolói magatartás: a durvaság, agresszió elutasítása. A sportjátékok rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításával. Balesetvédelmi és elsősegély-nyújtó alapismeretek. A világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei. Kommunikációs kompetenciák: artikulált beszéd, hallás utáni szövegértés, metakommunikáció fejlesztése. Személyes és társas kapcsolati kompetenciák: közösségfejlesztés. Digitális kompetenciák: mozgáselemzés</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ Fogalmak</p>	<p>Aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpasz, lepattanó labda, ráfordulás, befutás, páros lefutás, hármas nyolcas. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés sáncolás fedezése.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 60 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanult futó-, ugró-, dobógyakorlatok. Rajttechnika, az indítási jelek. A futómozgás technikája: vágta-, tartós futás. A nekifutás ebességének és távolságának megválasztása. Kislabdahajítás. A kar-, és láblendítések szerepe az el-, és felugrások esetében. A z atlétikai versenyszabályok. Szervezési feladatok: tanórai versenyek</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Az atlétikai mozgások sokoldalú és célszerű alkalmazása. A futó-, ugró-, és dobógyakorlatok a képességeknek megfelelő elsajátítása, alkalmazása. A teljesítmények javulását elősegítő motoros képességek fejlesztése. A vágta-, és tartós futás technikájának javítása. Ugrásoknál az optimális nekifutás kimérése, a kar-, és a lábmunka kialakítása. A hajításnál, lökésnél a lendületszerzés és a kidobás összekapcsolása.</p>	

	<p>Az ugrásoknál és a dobásoknál működő fizikai törvényszerűségek. A futás és kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés felkeltése az atlétikai mozgások, a sportolás és a rendszeres testmozgás iránt.</p>
<p style="text-align: center;">Ismeretek fejlesztési követelmények</p>	<p style="text-align: center;">Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok A korábban tanultak gyakorlása: álló-, térdelőrajt. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal 15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. gyorsfutások játékosan és versenyszerűen. Iramfutás, tempófutás a táv fokozatos emelésével. Váltófutás: a váltózónában egyenesben, játékosan és versenyszerűen, egykezes váltással. Tartós futás a táv-, és az intenzitás növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal. Futóiskolai gyakorlatok.</p> <p>Szökdelések, ugrások Szökdelő és ugróiskolai gyakorlatok. Sorozat fel-, és elugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló és lépő technikával, a nekifutás, az elugrás és a talajfogás gyakorlása. Magasugrás átlépő technikával. A nekifutás és az elugrás iskolázása.</p> <p>Dobások Dobóiskola: hajítások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött labdával, célba is. Kislabdahajítás helyből, nekifutással, hármass lépésritmusból. Vetőmozdulat füles labdával: negyed és egész fordulattal.</p> <p>Képességfejlesztés Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal, vágtafutásokkal. Az idő-, és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességfejlesztés: különbözősebességgel végzett futásokkal. Az aerob állóképesség fejlesztése növekvő intenzitású tartós futásokkal. Az ugráshoz szükséges gyorsító fejlesztése: szökdelő és ugróiskolai feladatok. A dobóerő fejlesztése tömött labdával végzett dobásokkal.</p> <p>Játékok, versengések Az atlétikai versenyszámok eredményes elsajátítása versenyszerűen alkalmazott testnevelési játékokkal: játékos feladatok. Iskolai, házi versenyek</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p>	<p><i>Ének-zene:</i> ritmusgyakorlatok, ritmus.</p> <p><i>Biológia</i> egészségtan: energianyerés, szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság.</p> <p><i>Informatika:</i> táblázatok, grafikonok.</p> <p><i>Földrajz:</i> térképismeret.</p>

<p>Az életkori periódushoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikai mozgásformák eredményes elsajátítását és rögzíti a biomechanikailag helyes testtartást. A futások különböző formái, a különböző helyszíneken, terepen történő gyakorlása a szabadidőben végezhető rekreációs tevékenységek tárházát bővíti.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A rajtolás sikere: az indulás utáni fokozatos gyorsulás, a kar és a láb technikája.</p> <p>Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségek.</p> <p>Az aktív elugrás értelmezése.</p> <p>Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, ismerni a szervezet megterhelését, károsodását okozó erőedzések hatását.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepe az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akarati tényezők szerepe az állóképesség fejlesztésében.</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervezetre gyakorolt hatásokról.</p> <p>Az atlétikai képességek fejlesztése pozitív hatással van a magatartásbeli tulajdonságokra.</p> <p>Matematikai, gondolkodási kompetenciák: gondolati modell kialakítása</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás átlépő technikával, hármás-ötös lépésritmus, vetés, ideg-izomkapcsolat, reagáló gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>Torna jellegű feladatok</p>	<p>Órakeret 60 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A testtömeg feletti uralom segítségadás mellett. A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos végrehajtása. Kötélmászás a képességnek megfelelő magasságig. Egyensúlygyakorlatok a képességnek megfelelő magasságon, segítségadás mellett. Az aerobik alaplépésekből 2-4 ütemű gyakorlat egyszerű kartartásokkal és kargyakorlatokkal zenére is. A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos gyakorlatelemei. Támaszugrások biztonságos végrehajtása. Technikailag helyes járások, futások és szökdelések. Hibajavítás. Balesetvédelem. Segítségnyújtás.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tornajellegű gyakorlatok igényes és helyes testtartással történő végrehajtása. Összefüggő gyakorlatok összekötő elemek alkalmazásával: talaj, pad, gyűrű.</p>	

	<p>Az aerobik gyakorlatok végrehajtásában a kreativitásra, és igényes kivitelezésére törekvés, zenével összhangban történő végrehajtás.</p> <p>A figyelemkoncentráció, az önkontroll, és a kitartás képességének fejlődése.</p> <p>Önállóság, együttműködés, segítségnyújtás.</p>
Ismeretek, fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna (talajtorna, szertorna) A talajtorna, tornaszer Támaszhelyzetek, támaszgyakorlatok, támaszugrások: Támlázások előre, hátra, oldalra, mellső-, hátsó fekvőtámaszban haladással is. Mellső és mély fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás. Akadályok leküzdése támaszban. Gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből különböző befejező helyzetekbe. Gurulóátfordulások sorozatban. Fejállás különböző kiinduló helyzetekből, különböző kartartásokkal és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfálnál, segítséggel és anélkül is. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő gurulóátfordulás néhány lépésből nekifutással (fiúknak). Kézen átfordulások oldalra mindkét irányba nyújtott testtel megközelítően. Összefüggő talajgyakorlat. Ugrószekevény szélétében (lányoknak 3-4, fiúknak 4-5 részen): guggolóátugrás, felguggolás, leterepesztés, gurulóátfordulás a szekevényen talajról elrugaszkodással. Függésgyakorlatok: Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélben, rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalon jobbra-balra, lefelé-fölfelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefüggés; lendület előre zsugorlefüggésbe, zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből. Érintő magas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra, fellendülés lebegőfüggésbe, zsugorlefüggés; ereszkedés hátsó lefüggésbe; függésben lendület előre-hátra, homorított leugrás. Egyensúlyozó gyakorlatok: Magas gerendán, ferde padon, 1 m-es gerendán: természetes és utánozó járások, futások, fordulatok. Érintőjárás hármassal lépés. Járás guggolásban, mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>Képességfejlesztés Koordinációs képességek fejlesztése: talajgyakorlatokkal, gyűrűgyakorlatokkal, ugrószekevény alkalmazásával (téri tájékozódó képesség, ritmusérzék) A statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés fejlesztése:</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő, tömegközpon</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>

gerendán végezhető variálható gyakorlatok. A váll, a kar és a törzs erősítése támasz-, és függéshelyzetben végzett gyakorlatokkal. Zenére, állásban és talajon saját testsúllyal végezhető gyakorlatok a fontosabb izomcsoportok erősítése céljából.

Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

Testnevelési játékok a tornaszerek célszerű felhasználásával.

Játékos feladatok ugrókötéllal, kötélhajtással.

Összefüggő talajgyakorlat: lányoknak-fiúknak;

gerendagyakorlat lányoknak összekötő elemek felhasználásával;

Tehetséggondozás: versenyeken való részvétel,

irányítás a versenysport felé.

Prevenió, életvezetés, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű 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 nyújtógyakorlatok összhangja.

A tornajellegű feladatmegoldások növelik a mindennapok cselekvésbiztonságát.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A tornajellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak folyamatosan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportági bemelegítés speciális szempontjai.

Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető anatómiai és élettani ismeretei.

A mozgáshibák, a technika javítása, az önkontroll elősegítése.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztása.

A zenei és az esztétikai kivitelezésre vonatkozó alapismeretek.

Versenyszervezés, szervezés.

A segítségnyújtás, és biztosítás módjának verbális és gyakorlati ismeretei.

Kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális

tudatosság kompetenciái: saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hozzon létre

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Futólagos kézállás, repülő-guruló átfordulás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, ugrókötéllal gyakorlat, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás.
------------------------------------	--

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret
Előzetes tudás	Az alternatív környezetben űzhető sportok alapttechnikái.	

	<p>A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodó képessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben űzhető sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárási viszonyok között végzett testmozgás, célszerű öltözék.</p>
--	--

<p>A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai</p>	<p>A helyi, tárgyi feltételektől függően a választott sportágak körének bővítése. A játék és sportkultúra gazdagodása a szabadidősport kiteljesedését eredményezi. Az évszakoknak megfelelő rekreációs sportágak és a 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 hatásokhoz való alkalmazkodó, ellenálló képesség növelése.</p> <p>A testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagának elsajátítása, a verbális kommunikáció fejlődése. A szabadidőben, szabadban rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív magatartás.</p>
---	---

Ismeretek, fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok.
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Gyalogos-túrák, kirándulás, kocogás, tartós futás a szabadban, hógolyózás, szánkózás, korcsolyázás, asztalitenisz, tollaslabda. Játékok a szabadban pl. számháború, partizán.</p> <p>Asztalitenisz: folyosón, szabadban felállított asztalokon is. <i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt gyakorlatok. <i>Technikai elemek:</i> alapállás, ütőtartás; lábmunka, tenyeres hosszú adogatás, fonák hosszú adogatás, alapszervák.</p> <p>Képességfejlesztés <i>Asztalitenisz:</i> a játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal. A láb és a kar erejének fejlesztése az asztalitenisz sportág igényeinek megfelelően. Játékok, versengések. <i>Asztalitenisz:</i> labdapattogtatás az ütő tenyeres, ill. fonák oldalán, különböző testhelyzetekben. Ütögetés falra, párokban. Rövidített, szabályos játszmák. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között űzhető új testedzési formák megismerése, játékos szintű elsajátítása. A szervezet</p>	<p><i>Földrajz:</i> időjárási ismeretek, tájékozódás, térképismeret A természetben található élőlények</p> <p><i>Biológia, egészségtan:</i> anatómiai ismeretek,</p>

<p>edzettségének, ellenálló- és alkalmazkodó képességének fokozása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Balesetek megelőzése: a technikailag helyes végrehajtás.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítéséhez. Az asztalitenisz kellékei, játékszabályai. A szabadtéren különböző évszakokban végezhető sportolás egészségvédő hatása (szív, keringési rendszer, jó erőnlét stb.). Környezetkímélő magatartás.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Tenyeres adogatás, fonák adogatás, alapszerva, egészségvédő hatás, rekreáció.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a 7. évfolyam végén</p>	<p>Egyszerű relaxációs technikák ismerete. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatai. Az összehangolt, feszes tornászos testtartás kritériumainak való megfelelés. A kamaszkori személyi higiéné ismerete.</p> <p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák</i> A célszerű és eredményes óravezetés</p>
--	--

Sportjátékok

A sportjátékok technikai és taktikai ismereteinek bővülése.

Jártasság a helyzetmegoldásokban (taktika).

A játékszabályok bővített körének ismerete és alkalmazása.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködési készség kialakítása, és alkalmazása.

Sportszerűtlenségek, durva magatartásbeli hibák véleményezése.

Sporttörténeti ismeretek, tájékozottság a labdajátékok terén.

Atlétika jellegű feladatok

Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása.

Futó-, ugró-, és dobógyakorlatok képességeknek megfelelő tudása, a tanult versenyszabályok alkalmazása.

Mérhető fejlődés a képességekben és a sportági eredményekben.

Az atlétikai alapmozgásokban törekvés a jobb technikai bemutatásra.

A lendületszerzés, elrugaszkodás és a befejező mozgások összekapcsolása.

A futás, kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok

A helyes testtartás, a koordinált mozgás és az erő kifejtés összhangja a torna jellegű mozgásokban.

Talajon, gerendán, gyűrűn a látható fejlődés megmutatkozzon a bemutatásban, gyakorlásban, gyakorlat összeállításban.

A szekrény- és támaszugrások bátor végrehajtása, a képességeknek megfelelően.

Az aerobik gyakorlatok kivitele, zenével történő összehangolása.

Önkontroll, együttműködés, segítségnyújtás a torna jellegű feladatok végrehajtásánál.

Alternatív környezetben űzhető sportok

Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és népi hagyományokra épülő sportolási formák.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek bővülése.

A természeti erők és a sport kapcsolódása és jártassági szinten történő ismerete.

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

A szabadidőben végzett sportolás iránti pozitív beállítódás.

A továbbhaladás feltételei a 7. évfolyam végén

- Alapkövetelmények:
-
- A tanulók legyenek képesek rendgyakorlatoknál a tér- és távköz gyors felvételére, a kijelölt hely megtalálására, a bemelegítéshez szükséges gimnasztikai gyakorlatok és azok szakkifejezéseinek ismeretére és önálló végrehajtására, a sportgimnasztikai gyakorlatok mutassanak összefüggést a zene sajátosságaival, ismerjék a küzdő és önvédelmi gyakorlatokat;
 - a tanult tornagyakorlat-elemek, illetve azok kapcsolatainak biztonságos végrehajtására, szekrényugrásnál egyre erőteljesebb elugrásra, növekvő első ívre;
 - jelre gyorsan megindulni, futósebességüket szabályozni, a távhoz igazítani, minimum 8-10 percig kitartóan futni. Mutasson eltérést a nekifutás a távol-, illetve a magasugrásnál. Futástechnikájuk mutasson eltérést a gyors- és a tartós futás esetén. Váljon kifejezetté az ugrásoknál a kar- és lábmunka összhangja, kislabdahajításnál a dobás hátulról való elindítása, a labda minél hosszabb úton történő gyorsítása; /kislabdahajítás minimum 16-20 méterre/.
 - tudjanak mozgás közben labdát kezelni, támadásban labdaátvitelre helyezkedni, illetve a szabadon lévő társnak labdát továbbítani, védekezésben a labdát birtokló támadót zavarni; röplabdában a labdához hozzáállni, azt pontosan továbbítani;
 - legyenek képesek a választott sport játékba aktívan bekapcsolódni.
 - egyéni sikervágyukat tudják alárendelni a csapatérdeknek.

Ellenőrzés, értékelés, minősítés 7. évfolyamon

- Tanulóink testi felkészültségéről, ismereteiről, jártasságairól, készségeiről, egy-egy sportágban elsajátított technikai, taktikai tudásáról, mozgáskoordinációjáról, kondíciójáról és teljesítményéről az értékelés és a minősítés révén nyerhetünk reális képet.
- Az értékelés alapját adó objektív mérések lehetővé teszik
 - a tanulók aktuális teljesítményszintjének viszonyítását /kiindulási alap/,
 - a tanulók önmagukhoz való viszonyítását /fejlesztési cél/,
 - a tanulók teljesítményében bekövetkezett változások nyomon követését /a fejlődés vizsgálata/
 - a tanítás eredményességének vizsgálatát /önellenőrzés/
 - az osztálytársak, az iskola évfolyamának eredményeihez, illetve a fővárosi vagy az országos standardhez való viszonyítás /rangsorolás/.
-

- Az értékelés módjai:
 - a tanuló folyamatos megfigyelése
 - az aktivitás folyamatos ellenőrzése
 - meghatározott témákban és időpontokban végzett ellenőrzések
 - objektív tesztek és sportági teljesítményértékek mérése

- Az értékelés területei:
 - motoros képességek /gyorsaság, állóképesség, erő, hajlékonyság, egyensúlyozás/ és a több testrészek /törzs, végtagok/ teljesítményszintjének mérése
 - sportági feladatok, mozgástechnikák mérése
 - sportági iránymutató teljesítményértékek mérése
 - tanulói aktivitás, magatartás, viselkedés, cselekedet értékelése: tanórai és a tanórán kívüli /tömegsport/ tevékenység, szabadidős sporttevékenység: tanfolyamrészvétel, edzés, versenyzés, kerékpár- és kajaktúrák, a katolikus iskolák sportversenyein, baráti sporttalálkozóin való részvétel.

8. évfolyam

Az éves óraszám felosztása

Óraszám: 180 óra/év
5 óra/hét

	Témakör	Óraszám
1.	Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	folyamatos
2.	Testnevelés, népi és sportjátékok	60óra
3.	Atlétikai jellegű feladatok	60óra
4.	Torna jellegű feladatok	60 óra
5.	Alternatív környezetben űzhető sportok	folyamatos

Tematikai egység /Fejlesztési cél	Természetes és nem természetes mozgásformák	Órakeret
--	--	-----------------

<p>Előzetes tudás</p>	<p>A gyakorláshoz szükséges alakzatok öntevékeny gyors kialakítása. A tanult rend-, és gimnasztikai gyakorlatok folyamatos, pontosságra törekvő végrehajtása. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítása. Az előző évfolyamban tanult gimnasztikai szakkifejezések ismerete. A bemelegítés és a levezetés szempontjainak ismerete. Öntevékeny részvétel a szervezési feladatok végrehajtásában.</p>
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>Gyakorlottság a szervezés célszerűségét, gyorsaságát szolgáló új térformák, alakzatok kialakításában. Motoros tesztekkel mérhető fejlődés a kondicionális képességekben. A gimnasztikai gyakorlatok, gyakorlatsorok zenével összhangban történő végrehajtása. A kreativitás fejlesztése. Az erősítés és nyújtás ellenjavallt gyakorlatainak ismerése. Igényesség a harmonikus, szép testtartás kialakításában. A kamaszkori személyi higiénés ismeretek.</p>

<p>Ismeretek-fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Rendgyakorlatok, térbeli alakzatok kialakítása. Az óra szervezéséhez szükséges egyéb térformák kialakítása. Mozgások zárt rendben, alakzatváltozások</p> <p>Gimnasztika Természetes mozgásformák egyéni és társas gyakorlatok formájában, szerek, kéziszerek felhasználásával, játékos feladatokkal, versengésekkel összekötve. Játékos és szabadgyakorlati alapformájú szabad-, társas-, szer-, és kéziszergyakorlatok (pad, bordásfal, labda, karika, ugrókötél stb.) Nyújtó-, lazító hatású állóképességet fejlesztő legalább 4 gyakorlatelemet tartalmazó szabadgyakorlatok és gyakorlatsorok. Bemelegítő és levezető gyakorlatok egyénileg, párban társakkal végrehajtva. Zenére végzett gimnasztikai gyakorlat. Egyszerű légző és relaxációs gyakorlatok. A testtartást javító, ízületek mozgékonyosságát, a törzs erejét növelő gimnasztikai gyakorlatok.</p> <p>Képességfejlesztés Az alapállóképesség fejlesztése és a keringés fokozása zenére történő futásokkal és futás közben végzett feladatokkal. a kar és a láb dinamikus erejének növelése kéziszergyakorlatokkal.</p> <p>Játékok, versengések A szervezet előkészítését, bemelegítését szolgáló testnevelési játékok, eszközzel is. Feladatjátékok kreatív, kooperatív valamint versenyjelleggel is. Játékok testtartásjavító gyakorlatokkal.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés. A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, a gerinc izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító, eszközökkel is végezhető</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások.</p> <p><i>Természetismeret:</i> testünk, életműködéseink.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p>

<p>gyakorlatok. A láb statikai rendellenességei ellen ható gyakorlatok. Gyermekjógia gyakorlatok. Motoros, illetve fittségi tesztek végrehajtása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Az általános bemelegítő gyakorlatok összeállításának szempontjai és a bemelegítő blokkok főbb élettani hatásai. A keringést fokozó természetes és speciális mozgásformák. A z életkori sajátosságoknak megfelelő funkcionális erősítő gyakorlatok. Az erősítés és a nyújtás kapcsolata, alkalmazásuk módszerei. Az izomegyensúly fogalmának feltárása, a kamaszkori személyi higiénével kapcsolatos információk. a tudatos higiénés magatartás szabályai. Az edzettség értelmezése és a rendszeres fizikai aktivitás szerepe az edzettség megszerzésében és egészségtudatos magatartásban. Kommunikációs kompetenciák: artikulált beszéd, hallás utáni szövegértés fejlesztése. Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák: szomatikus, mentális és érzelmi teherbírás fejlesztése</p>	
--	--

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Ellenvonulás, gerinc-izomegyensúly, funkcionális gyakorlat, edzettség, egészségtudatosság, autogén tréning, progresszív relaxáció, ellenjavallt gyakorlat, fizikai aktivitás, inaktivitás, intenzitás, időtartam, edzhetőség.
--------------------------------	---

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 60óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok alapvető technikai és taktikai tudásának elsajátítása, és az abban résztvevő testnevelési játékok és játékos feladatok aktív végrehajtása.</p> <p>A technikai és taktikai játékelemek pontos végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása, szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés.</p> <p>Részvétel a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon.</p>	
A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai	<p>A technikai és taktikai játékelemek eredményességre törő alkalmazása a testnevelési játékokban és sportjátékokban.</p> <p>Új technikai és taktikai elemek elsajátítása, alkalmazása.</p> <p>Taktikai helyzetek megoldása, a játékszabályok kibővített körének ismerete és alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem, konfliktusok megoldása, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdítása, az egyéni</p>	

	<p>képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakítása, rekreációs-célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei. A világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Kosárlabdázás</p> <p>Az előző években tanultak bővítése:</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> irányváltztatás, cselezésfutás közben.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> Labdavezetés, labdavezetés aktív védővel szemben, megindulás-megállás, sarkazás.</p> <p>Kosárra dobások fektetett dobás labdavezetésből; kapott labdával. Közép és távoli dobások helyből.</p> <p>Átadások, átvételek különböző irányokba, távolságra, helyben, mozgás közben. Kétkezes mellső-, felső-, pattintott átadás.</p> <p>Páros lefutások; hármas-nyolcas mögéfutás; Gyors indítás párokban. Bejátszás befutó párnak.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i></p> <p>Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező, labdát vezető támadójátékkal szemben.</p> <p><i>Játékelemek alkalmazása:</i> 1:1; 2:1 elleni játék félaktív és aktív védővel szemben. Létszámfölényes játék: 2:1; 3:2 elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával.</p> <p>Koordinációs képesség fejlesztés labdás gyakorlatokkal: idő, pontosság, feladat bonyolultsága, a mozgás összehangolása.</p> <p>Kognitív képességfejlesztés: helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb. Az üres helyek felismerése, az ellenfél akadályoztatása, az összjáték eredményességének fontos összetevője.</p> <p>A komplex képességfejlesztés hozzájárul a szervezet edzettségéhez, fittségéhez.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A kosárlabdázás technikai-taktikai tárházának tökéletesítése, a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal. A szabályismeretek körének bővítése.</p> <p>Kosárra dobó versenyek. Részvétel az iskolai kosárlabda bajnokságban.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés, a kosárlabdázás játékelemeinek szabályos körültekintő végrehajtásával, a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával.</p> <p>A kosárlabdázás megszerettetése hozzájárul a fizikai rekreációs sportágválasztáshoz.</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyeresi folyamatok</p>

Röplabdázás

Labdás technikai gyakorlatok a tanult játékelemek tökéletesítése:

Alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés, alsó egyenes nyitás egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.

Kosárérintés változatai: Kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen elpattanó labdával, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinórok fölött.

Felső egyenes nyitás: egyénileg fallal szemben; párokban zsinór, háló felett.

Nyitás a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületekre. az alapvonal különböző pontjairól.

Felső egyenes nyitás-fogadás: alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.

Egyenes leütés: gyakorlása először zsinór és háló nélkül, majd zsinór és háló felett.

Feladás-leütés: gyakorlása pontosan feladott labdából.

Egyéni sáncolás: a sáncolás mozgássorozatának folyamatos végrehajtása egyénileg falnál, zsinór, háló felett.

Feladás, leütés, sáncolás: csoportokban szerepcserével.

Taktikai gyakorlatok: támadási alapformák.

Helyezkedéstámadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.

Képességfejlesztés

A labdakezelés komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, téri tájékozódás, egyensúlyozás). egyénileg, párokban, csoportokban.

Erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.

Játékok, versengések

Az alapérintés tökéletesítése, a játékelemek eredményességének fokozása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék a tanult érintések alkalmazásával.

Versengések egyénileg, párokban.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható. Részvétel az iskolai mini röplabda bajnokságban, tehetségek versenysportba irányítása.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A sportág technikai végrehajtására, a hibajavítására, a taktikai megoldásokra vonatkozó ismeretek bővítése.

A sportjáték szabályok ismeretének, az egyéni és a csapattaktikai elemek bővítése. Alapvető fejlesztési módszerek a motoros képességek fejlesztéséhez.

A csapatjáték szerepe a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.

A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás

<p>fontossága. A sportolói és szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése.</p> <p>A sportjáték rekreációs szerepe az egészséges életmód kialakításában.</p> <p>Kommunikációs kompetenciák: artikulált beszéd, hallás utáni szövegértés, metakommunikáció fejlesztése.</p> <p>Személyes és társas kapcsolati kompetenciák: közösségfejlesztés.</p> <p>Digitális kompetenciák: mozgáselemzés</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Félaktív -, aktív védő, dobócsel, indulócsel, önpassz, lepattanó labda, ráfutás, befutás, páros lefutás, hármas nyolcas, 1:1, 2:2, 3:2 elleni játék, létszámfölényes helyzet. Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése 1:1, 2:2 ellen.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Atlétikai jellegű feladatok	Órakeret 60 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A tanult futó-, ugró és dobógyakorlatokban való jártasság. A rajtok mozgáselemeinek végrehajtása az indítási jeleknek megfelelően. A futómozgás technikájának alkalmazása vágta illetve tartósfutásban. A nekifutás távolságának és sebességének megválasztása. Kislabdahajítás A kar-, és a lábmunka jelentősége az el-, és felugrásoknál. Az atlétikai versenyek lényeges szabályai. Szervezési feladatok vállalása a tanórai versenyeken.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési és fejlesztési céljai</p>	<p>Az atlétikai cselekvésminták sokoldalú és célszerű alkalmazása. Futó-, ugró és dobógyakorlatok képességeknek való elsajátítása, és a versenyszabályoknak megfelelő alkalmazása. A teljesítmények javulását elősegítő motoros képességek fejlesztése. A vágta-, tartós-, váltófutás technikájának javítása. Ugrásoknál az optimális nekifutás, az erőteljes kar-, és lábmunka kialakítása. A hajításoknál és lökéseknel a lendületszerzés és a kidobás összekapcsolása. Az ugrásoknál és dobásoknál érvényesülő alapvető fizikai törvényszerűségeinek ismerete. A futás, a kocogás élettani jelentőségének ismerete. Az érdeklődés felkeltése az atlétikai mozgásformák, a rendszeres testedzés, a sportolás iránt.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Futások, rajtok A korábban tanult rajttechnikák (álló-, térdelő rajt) gyakorlása. Térdelőrajt rajtgépről. Rajtversenyek állórajttal, térdelőrajttal,</p>		<p><i>Ének, zene:</i> ritmusgyakorlatok.</p> <p><i>Biológia, egészségtan:</i> energianyerés,</p>

15-20 m-es távon. Repülő és fokozó futások. Gyorsfutások játékosan és versenyszerűen 30-60 m-es távon. Iramfutás, tempófutás, a táv fokozatos növelésével. Futás feladatokkal, akadályokkal, átfutás akadályok felett. Futóiskolai feladatok.

Szökdelések, ugrások

Szökdelő, ugróiskolai feladatok. Sorozat el-, és felugrások. Helyből távolugrás. Távolugrás guggoló-, vagy lépő technikával. A nekifutás, az elugrás és a talajérés iskolázása (elugró sáv). Magasugrás átlépő és guruló technikával. A nekifutás és a felugrás iskolázása.

Dobóiskolai gyakorlatok

Dobások, lökések különböző kiinduló helyzetekből tömött- és füles labdával, célba is. Vetés füles labdával: egy és két kézzel mindkét oldalra.

Kislabdahajítás célba, helyből, nekifutással hármás és ötös lépésritmusból. Súlylökés helyből, becsúzással (jobb és bal kézzel is). Vetések negyed és egész fordulattal.

Képességfejlesztés

Az ideg-izomkapcsolat fejlesztése futóiskolai gyakorlatokkal. A reakció és vágtagyorsaság fejlesztése rajtokkal és vágtafutásokkal. Az idő és tempóérzék fejlesztése iram és tempófutásokkal. Gyorskoordinációs képességek fejlesztése különböző sebességgel végzett futásokkal.

Az aerob állóképességek fejlesztése növekvő intenzitású futásokkal.

Az ugrásokhoz szükséges gyorsító fejlesztése szökdelő és ugróiskolai feladatokkal, sorozat el- és felugrások. A dobóerő és ügyesség fejlesztése tömött és füles labda dobásokkal.

Játékok, versengések

Az atlétikai versenyszámok elsajátítását és az elérhető teljesítmények fokozását elősegítő játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazása versenyszerűen is. Az atlétikai versenyszámokban lebonyolított versenyek.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Az atlétikai mozgások technikájának optimalizálása növeli a mindennapi életben történő cselekvés és mozgáshelyzetek biztonságos megoldását.

Az életkorhoz igazodó arányos és harmonikus erőfejlesztés elősegíti az atlétikus mozgásformák eredményes elsajátítását, 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, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

szénhidrátok, zsírok, állóképesség, erő, gyorsaság

Informatika:
táblázatok, grafika

Földrajz: térképismeret

<p>A rajtolás sikerében szerepet játszó indulás utáni fokozatosan növekvő és gyorsuló lépések, a lábak és a karok aktív munkájának jelentősége. Az ugrásoknál és a dobásoknál érvényesülő fizikai törvényszerűségek.</p> <p>Az aktív elugrás értelmezése.</p> <p>Az ugrások és dobások eredményes elsajátításához szükséges erőfajták, információk a passzív mozgatórendszer megterhelését, károsodását okozó erőedzésekről.</p> <p>A mozgáskoordináció szerepe az állóképességi és gyorsasági teljesítményekben.</p> <p>Az akarati tényezők szerepe az állóképességet igénylő teljesítményekben.</p> <p>Alapvető ismeretek a terhelési összetevőkről.</p> <p>Ismeretek a tartós terhelések hatásáról a keringési rendszerre, a szervek és szervrendszerek szabályozására, működésük gazdaságosságára és a tanulásban érvényesülő teljesítőképessegre.</p> <p>Az atlétikai képzéssel pozitív magatartásbeli tulajdonságok fejlesztése.</p> <p>Matematikai, gondolkodási kompetenciák: gondolati modell kialakítása</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Váltózóna, egykezes váltás, magasugrás guruló technikával, hármasötös lépésritmus, vetés, ideg-izom kapcsolat, reagáló gyorsaság, vágtagyorsaság, aktív és passzív mozgatórendszer, terhelési összetevő.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Torna jellegű feladatok	Órakeret 60 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>A testtömeg feletti uralom, segítségadás mellett.</p> <p>A tanult akadályleküzdési módok és feladatok biztonságos megoldása.</p> <p>Kötélmászás a képességeknek megfelelő magasságig.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok a képességeknek megfelelő magasságon, szükség esetén segítségadás mellett.</p> <p>Aerobik 2-4 ütemű gyakorlat alaplépésekből, egyszerű kartartásokkal, zenére is.</p> <p>A ritmikus sportgimnasztika egyszerű tartásos és mozgásos elemei.</p> <p>Technikailag helyes járások ritmizált lépések, futások és szökdelések. Hibajavítás</p> <p>Balesetvédelem.</p> <p>Segítségnyújtás társaknak.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A tornajellegű gyakorlatok végrehajtásánál igényesség a helyes testtartás kialakulására, a koordinált mozgás és az erőközlés összhangjának megteremtésére.</p> <p>Talajon, gerendán, gyűrűn összefüggő gyakorlatok önálló összeállítása összekötő elemek alkalmazásával.</p> <p>A szekrény és támaszugrások biztonságos végrehajtása a képességeknek megfelelő magasságon.</p>	

	<p>Az aerobik gyakorlat végrehajtásában kreativitásra, igényességre törekvés.</p> <p>Az aerobik gyakorlatok zenével összhangban történő végrehajtása. A figyelemkoncentráció, az önkontroll és a kitartó képesség fejlődése. Önállóság, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG Torna (talajtorna, szertorna). A talajtorna, tornaszer 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 kiindulási helyzetekből különböző befejező helyzetekbe. Gurulóátfordulások sorozatban is. Fejállás különböző kiindulási helyzetekből különböző lábtartásokkal és lábmozgással. Mellső mérlegállás. Fellendülés kézállásba bordásfalnál segítséggel és segítség nélkül. Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre. Repülő gurulóátfordulás néhány lépés nekifutásból (fiúknak). Kézen átfordulás oldalra mindkét irányba közelítően nyújtott testtel. Összefüggő talajgyakorlat. Csúsztatás nyújtott ülésből hasonfekvésbe, és vissza (lányoknak). Vetődés mellső fekvőtámaszból nyújtott ülésbe (fiúknak). Ugrószekrény szélteben (lányoknak 3-4 rész, fiúknak 4-5 rész): gurulóátfordulás a szekrényen talajról elrugaszkodással; felugrás, leterpesztés Függés gyakorlatok: Akadályok leküzdése függésfeladatokkal. Mászás kötélben, rúdon. Függeszkedési kísérletek bordásfalra lefelé és felfelé. Vándormászás. Függeszkedési kísérletek kötélben (fiúknak). Magas gyűrű (fiúknak): alaplendület; zsugorlefuggés; lendület előre-hátra zsugorlefuggésbe; zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefüggésbe, homorított leugrás hátra, lendületből. Érintőmagas gyűrű (lányoknak): lendületek előre-hátra; fellendülés lebegőfüggésbe; zsugorlefuggés, ereszkedés hátsó lefüggésbe, függésben lendület hátra, homorított leugrás. Egyensúlyozó gyakorlatok: Ferdén elhelyezett padon, természetes, utánzó járások, futások, fordulatok. Járások előre, hátra, oldalra, fordulatok. Érintőjárás különböző kartartásokkal. Hármás lépés, járás guggolásban. Mérlegállás. Függőleges repülés különböző kiinduló helyzetekből.</p> <p>Képességfejlesztés Koordinációs képességek komplex fejlesztése talajgyakorlati és gyűrűn végezhető elemek kombinált végrehajtásával, valamint az ugrószekrény alkalmazásával (téri tájékozódás mozgásátállítódás képesség, ritmusérzék). A statikus és dinamikus egyensúly érzékelés</p>	<p><i>Fizika:</i> az egyszerű gépek működési törvényszerűségei, forgatónyomaték, egyensúly, reakcióerő, hatásidő, egyensúly, tömegközéppont.</p> <p><i>Biológia, egészségtan:</i> egyensúlyérzékelés, izomérzékelés.</p> <p><i>Ének-zene:</i> ritmus és tempó</p>

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, hajlító, törzsfeszítő, -hajlító, könyök ízület-feszítők, -hajlító. Erősítő és statikus nyújtó hatású gyakorlatok variálása.

Játékok, versengések

Célszerű testnevelési játékok a tornaszerek felhasználásával.

Játékos feladatok ugrókötéllal.

Összefüggő talajgyakorlat, gerendagyakorlat, gyűrűgyakorlat: önálló összeállítása, bemutatása.

Tehetséggondozás a torna, aerobik és ugrókötel sportágakban, irányítás a versenysport felé.

Prevenció, egészségfejlesztés

Az egészséges testi fejlődés elősegítése a torna jellegű feladatmegoldásokkal, és az aerob jellegű munkavégzéssel.

A test izmainak arányos fejlesztése, a helyes testtartás kialakítása különböző támaszban, függésben végzett gyakorlatokkal, az erő-, és nyújtógyakorlatok összhangjának megteremtésével.

A tornajellegű feladatmegoldások növelik a cselekvésbiztonságot a mindennapi életben.

ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A torna jellegű feladatmegoldásokhoz tartozó sportágak koncentrikusan bővülő szaknyelvi ismeretei.

A sportágak specifikus, önálló bemelegítésének szempontjai.

Az erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok alapvető élettani és anatómiai ismereti.

A mozgáshibákkal kapcsolatos ismeretek bővítése, a technika javítása és az önkontroll fejlesztése.

A funkcionális és célzatos erőfejlesztő gyakorlatok kiválasztásának és végrehajtásának alapismeretei.

A zenei és esztétikai alapismeretek.

Az életkor szenzitív szakaszai és értelmezésük alapismeretei.

A torna jellegű gyakorlatokkal kapcsolatos versenyrendezés és lebonyolítás szabályai.

A feladat megoldások során az egymásnak nyújtott segítségadás és biztosítás módjainak verbális és gyakorlati ismereti.

Az egészséges életmód összetevői közül a rendszeres testmozgás és táplálkozás összefüggéseire vonatkozó alapismeretek.

Kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái: saját tanulási tevékenységében is értékesnek tartsa a testnevelés, az egészségfejlesztés kreatív ötleteit és produktumait. Önmaga kreatív alkotásokat hozzon létre

**Kulcsfogalmak/
fogalmak**

Futólagos kézállás, repülő guruló átfordulás, csúsztatás, vetődés, guggolóátugrás, vándormászás, homorított leugrás, aszimmetrikus koreográfia, statikus és dinamikus egyensúlyérzékelés, statikus nyújtás, szenzitív életkori szakasz

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben űzhető sportok	Órakeret 20 óra
Előzetes tudás	<p>Az alternatív környezetben űzhető sportágak alaptechnikái. A tanult sportágak űzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata A természeti környezet és a szervezet alkalmazkodóképessége közötti összefüggések ismerete. A természeti környezetben a sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedés szabályai. A mostoha időjárási viszonyok melletti sportolás.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbfejlesztése. A játék-, és sportkultúra gazdagodása a szabadidős szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának ismerete. Az évszakoknak megfelelő rekreációs sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási forma elsajátítása. Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása. A szabadban végzett mozgások, és a környezettudatosság jelentőségének elismerése. A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó, ellenálló képesség kialakítása. A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése, a hagyományos és újszerű mozgásanyag elsajátítása. A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozása.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmény		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az évszaknak megfelelő és a körülményekhez igazodó fizikai aktivitások: gyalogostúrák, kirándulások, kocogás, tartós futás a szabadban, tájfutás, hógolyózás, szánkózás, asztalitenisz, tollaslabda, Játékok a szabadban: számháború.</p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalokon). Előkészítő gyakorlatok. Technikai gyakorlatok: alapállás, ütőtartás, lábmunka.</p> <p>Képességfejlesztés</p> <p>Az <i>asztalitenisz</i> játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, az alapütések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése a sportág igényeinek megfelelően. természet erőinek felhasználásával az edzettség fokozása.</p> <p>Játékok, versengések <i>Asztalitenisz</i>: a játékoknál felsorolt gyakorlatok.</p>		<p><i>Földrajz</i>: időjárási ismeretek, tájékozódás.</p>

<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között végezhető új testedzési formák megismerése, gyakorlása 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 cselekvés biztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával preventív ismeretek átadása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére. Az asztalitenisz játéka és kellékei. Versenyszabály ismeretek: egyéni, páros, vegyes páros, pontszámítás stb. A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai. A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, rekreáció.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a 8. évfolyam végén</p>	<p><i>Természetes és nem természetes mozgásformák.</i> Gyakorlottság a célszerű óraszervezés megvalósításában, tájékozottság a relaxációs technikákról. Egyszerű gimnasztikai gyakorlatok önálló összefűzése és előadása zenére. Az erősítés és a nyújtás ellenjavallt gyakorlatai, Az összehangolt, feszes testtartás kritériumainak való megfelelés. Tájékozottság a kamaszkori személyi higiénéről.</p>
--	--

Sportjátékok

Gazdagabb sportjáték-technikai és taktikai tudásanyag.

A játékszabályok kibővített körének megismerése, alkalmazása.

Jártasság néhány új taktikai formáció, helyzet megoldásában.

A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.

A sportjátékokhoz szükséges 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 tanult mozgások 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, lendületszerzés és a befejező mozgások összekapcsolása.

A futás, kocogás élettani jelentőségének ismerete.

Torna jellegű feladatok

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

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

Az aerobik gyakorlatok kivitele és a zenével történő összehangolása.

Önkontroll, együttműködés és segítségnyújtás a torna jellegű gyakorlatok végrehajtásában.

Alternatív környezetben űzhető sportok

Az évszaknak megfelelő rekreációs célú sportágakban és a népi hagyományokra épülő sportolási formákban bővülő jártasság.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek tudatossága.

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

A környezettudatosság cselekedetekben való megnyilvánulása.

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

A szabadidőben végzett sport iránti pozitív beállítódás.

A továbbhaladás feltételei a 8. évfolyam végén

- Alapkövetelmények:
-
- A tanulók legyenek képesek rendgyakorlatoknál a tér- és távköz gyors felvételére, a kijelölt hely megtalálására, a bemelegítéshez szükséges gimnasztikai gyakorlatok és azok szakkifejezéseinek ismeretére és önálló végrehajtására, a sportgimnasztikai gyakorlatok mutassanak összefüggést a zene sajátosságaival, ismerjék a küzdő és önvédelmi gyakorlatokat;
 - a tanult tornagyakorlat-elemek, illetve azok kapcsolatainak biztonságos végrehajtására, szekrényugrásnál egyre erőteljesebb elugrásra, növekvő első ívre;
 - jelre gyorsan megindulni, futósebességüket szabályozni, a távhoz igazítani, minimum 8-10 percig kitartóan futni. Mutasson eltérést a nekifutás a távol-, illetve a magasugrásnál. Futástechnikájuk mutasson eltérést a gyors- és a tartós futás esetén. Váljon kifejezetté az ugrásoknál a kar- és lábmunka összhangja, kislabdahajításnál a dobás hátulról való elindítása, a labda minél hosszabb úton történő gyorsítása; /kislabdahajítás minimum 16-20 méterre/.
 - tudjanak mozgás közben labdát kezelni, támadásban labdaátvitelre helyezkedni, illetve a szabadon lévő társnak labdát továbbítani, védekezésben a labdát birtokló támadót zavarni; röplabdában a labdához hozzáállni, azt pontosan továbbítani;
 - legyenek képesek a választott sport játékba aktívan bekapcsolódni.
 - egyéni sikervágyukat tudják alárendelni a csapatérdeknek.

Ellenőrzés, értékelés, minősítés 8. évfolyamon

- Tanulóink testi felkészültségéről, ismereteiről, jártasságairól, készségeiről, egy-egy sportágban elsajátított technikai, taktikai tudásáról, mozgáskoordinációjáról, kondíciójáról és teljesítményéről az értékelés és a minősítés révén nyerhetünk reális képet.
- Az értékelés alapját adó objektív mérések lehetővé teszik
 - a tanulók aktuális teljesítményszintjének viszonyítását /kiindulási alap/,
 - a tanulók önmagukhoz való viszonyítását /fejlesztési cél/,
 - a tanulók teljesítményében bekövetkezett változások nyomon követését /a fejlődés vizsgálata/
 - a tanítás eredményességének vizsgálatát /önellenőrzés/
 - az osztálytársak, az iskola évfolyamának eredményeihez, illetve a fővárosi vagy az országos standardhez való viszonyítás /rangsorolás/.
-

- Az értékelés módjai:
 - a tanuló folyamatos megfigyelése
 - az aktivitás folyamatos ellenőrzése
 - meghatározott témákban és időpontokban végzett ellenőrzések
 - objektív tesztek és sportági teljesítményértékek mérése

- Az értékelés területei:
 - motoros képességek /gyorsaság, állóképesség, erő, hajlékonyság, egyensúlyozás/ és a több testrészek /törzs, végtagok/ teljesítményszintjének mérése
 - sportági feladatok, mozgástechnikák mérése
 - sportági iránymutató teljesítményértékek mérése
 - tanulói aktivitás, magatartás, viselkedés, cselekedet értékelése: tanórai és a tanórán kívüli /tömegsport/ tevékenység, szabadidős sporttevékenység: tanfolyamrészvétel, edzés, versenyzés, kerékpár- és kajaktúrák, a katolikus iskolák sportversenyein, baráti sporttalálkozóin való részvétel.